

Cremige Polenta mit mediterranem Bohnen-Auberginen-Ragout

Diese cremige Polenta mit Bohnen-Auberginen-Ragout bringt mediterranes Comfort Food unkompliziert auf den Tisch. Aubergine und Cherrytomaten werden kräftig angeröstet und verbinden sich mit weissen Bohnen zu einem herzhaften Ragout. Tomatenmark, Knoblauch und Oregano sorgen für Tiefe. Ein kleiner Schuss Balsamico bringt zum Schluss Säure und hebt die natürliche Süsse der Tomaten hervor. Darunter liegt eine weiche, cremige Polenta mit Olivenöl und Hefeflocken. Das Ergebnis ist herzhaft, sättigend und trotzdem frisch genug für einen normalen Wochentag.

4–6 Portionen | 45 Min. | 18 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Auberginen (in etwa 2 cm grossen Würfeln)
- 400 g Cherrytomaten (halbiert)
- 480 g weisse Bohnen (gekocht und abgetropft)
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Paprikapulver edelsüss
- 1 EL Balsamico
- 1 TL Salz (nach Geschmack)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 300 g Polenta (fein oder mittelgrob, Kochzeit nach Packungsangabe)
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 250 ml ungesüsste pflanzliche Milch
- 3 EL Hefeflocken
- 2 EL Olivenöl
- 0.5 TL Salz (nach Geschmack)
- 1 Bund frisches Basilikum (grob gezupft)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung

- 01 Auberginen kräftig rösten: Zwei Esslöffel Olivenöl in einer grossen Pfanne stark erhitzen. Die Auberginen hineingeben und 7 bis 8 Minuten kräftig braten. Dabei nur gelegentlich wenden, damit deutliche goldbraune Stellen entstehen.
- 02 Tomaten anrösten: Die Cherrytomaten zu den Auberginen geben und weitere 3 Minuten braten. Einige Tomaten dürfen dabei aufplatzen und leicht karamellisieren. Danach alles aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.
- 03 Ragout aufbauen: Das restliche Olivenöl in dieselbe Pfanne geben. Zwiebel 3 Minuten anbraten. Anschliessend Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und etwa 1 Minute kräftig rösten.
- 04 Ragout köcheln: Gehackte Tomaten, weisse Bohnen, Oregano und Paprikapulver einrühren. Auberginen und Cherrytomaten wieder dazugeben. Alles etwa 10 Minuten offen köcheln lassen.
- 05 Polenta kochen: Währenddessen Gemüsebrühe und Pflanzenmilch in einem Topf aufkochen. Die Polenta unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen. Anschliessend nach Packungsangabe cremig garen und dabei regelmässig umrühren.
- 06 Polenta cremig vollenden: Hefeflocken und Olivenöl unter die fertige Polenta rühren. Falls sie zu fest ist, noch etwas heisses Wasser oder Pflanzenmilch zugeben. Danach mit Salz abschmecken.
- 07 Ragout abschmecken: Den Balsamico in das Ragout rühren. Anschliessend mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Sauce soll kräftig, leicht süsslich und angenehm säuerlich schmecken.
- 08 Anrichten: Die cremige Polenta auf tiefe Teller verteilen. Das Bohnen-Auberginen-Ragout grosszügig daraufgeben. Zum Schluss mit Basilikum, etwas Olivenöl und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer servieren.