

Pilzragout auf cremiger Polenta

Für 4 Personen · aktiv ca. 45 Minuten · gesamt ca. 65 Minuten · ohne Backofen

Chicoréesalat mit Birne, cremige Polenta mit Pilzrahmragout und Vanilleeis mit warmem Beerenkompott.

Einkaufsliste

Obst & Gemüse

- ☐ **300 g** Chicorée (2-3 kleine)
- ☐ **300 g** Birnen (2 kleine)
- ☐ **40 ml** Zitronensaft
- ☐ **800 g** Champignons oder gemischte Speisepilze
- ☐ **100 g** Zwiebel
- ☐ **2 Zehen** Knoblauch

Kühlregal

- ☐ **30 g** Butter
- ☐ **150 ml** Sahne (Rahm)
- ☐ **500 ml** Milch
- ☐ **60 g** geriebener Hartkäse (vegetarisch geeignet, mit mikrobiellem Lab)

Tiefkühlung

- ☐ **300 g** TK-Beeren
- ☐ **400 g** Vanilleeis

Trockenwaren & Konserven

- ☐ **6 g** Maisstärke
- ☐ **20 g** Zucker
- ☐ **250 g** Instant-Polenta (vorgegart, keine grobe Bramata)

Vorrat: Öl, Gewürze & Würzmittel

- ☐ **50 ml** Olivenöl
- ☐ **1 TL** getrockneter Thymian
- ☐ **10 g** mittelscharfer Senf
- ☐ Salz und schwarzer Pfeffer (nach Geschmack)
- ☐ **650 ml** zubereitete Gemüsebrühe

Einkaufshilfe: Für 40 ml Zitronensaft etwa 2 Zitronen kaufen.

Einkaufshilfe: Für 650 ml zubereitete Gemüsebrühe Brühpulver oder -paste für diese Menge bereithalten.

1 EL = 15 ml, 1 TL = 5 ml. Obst und Gemüse als Einkaufsgewicht, außer bei Angabe „Abtropfgewicht“.

Leitungswasser steht in den Arbeitsschritten und nicht in der Einkaufsliste.

Varianten stehen am Ende und sind nicht in der Grundliste enthalten.

Rezepte

Geräte: zwei Herdplatten, kein Backofen; große Pfanne, Topf für die Polenta, kleiner Topf für das Kompott; Schneebesen, Sieb, Schüsseln

Zusätzlich Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack für die herzhaften Komponenten; bei Brühe oder Sojasauce erst am Schluss nachsalzen. Zeiten sind Planungsrichtwerte.

1. Chicoréesalat mit Birne · ca. 10 Minuten

300 g Chicorée (2–3 kleine)

30 ml Zitronensaft

300 g Birnen (2 kleine)

10 g mittelscharfer Senf

30 ml Olivenöl

1. Chicorée waschen, halbieren, den harten Strunk keilförmig entfernen und in Streifen schneiden. Birnen waschen, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Öl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und erst zum Essen mit dem Salat mischen.

2. Pilzrahmragout · 25–30 Minuten

800 g Champignons oder gemischte Speisepilze

150 ml zubereitete Gemüsebrühe

100 g Zwiebel

150 ml Sahne (Rahm)

2 Zehen Knoblauch

1 TL getrockneter Thymian

20 ml Olivenöl

6 g Maisstärke

10 g Butter

1. Pilze putzen und schneiden, Zwiebel und Knoblauch hacken.
2. Pilze in zwei Portionen mit je 10 ml Öl braten und erst wenden, wenn sie gebräunt sind. Die erste Portion herausnehmen.
3. Butter und Zwiebel zur zweiten Portion geben und 3 Minuten dünsten, Knoblauch und Thymian kurz mitbraten.
4. Alle Pilze zurück in die Pfanne geben, Brühe und Sahne dazugießen und 5 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Stärke in 15 ml kaltem Wasser anrühren, einrühren und 2 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und nur kurz heiß halten, bis die Polenta fertig ist.

3. Cremige Instant-Polenta · 10–15 Minuten

250 g Instant-Polenta (vorgegart, keine grobe Bramata)

20 g Butter

500 ml Milch

60 g geriebener Hartkäse (vegetarisch geeignet, mit mikrobiellem Lab)

500 ml zubereitete Gemüsebrühe

1. Milch und Brühe aufkochen, die Polenta unter Rühren einrieseln lassen und die Hitze reduzieren.
2. Nach Packungsangabe garen, meist 5–10 Minuten, dabei häufig rühren. Bei Bedarf schluckweise heißes Wasser zugeben, bis die Polenta weich fließt.
3. Butter und Käse unterrühren, abschmecken und sofort mit dem Ragout servieren. Nicht lange stehen lassen.

4. Vanilleeis mit warmem Beerenkompott · ca. 10 Minuten

300 g TK-Beeren

10 ml Zitronensaft

20 g Zucker

400 g Vanilleeis

1. Beeren mit Zucker, Zitronensaft und 30 ml Wasser erhitzen.
2. Unter Rühren vollständig sprudelnd aufkochen und mindestens 2 Minuten durchkochen, dann noch 3 Minuten sanft eindicken lassen.
3. Eis zu je 100 g portionieren und das warme, nicht mehr kochende Kompott dazugeben.
4. Wird das Kompott vorbereitet, zügig abkühlen und kühlen; später die benötigte Menge gründlich erhitzen.

Ablaufplan

Am Vortag (optional)	Beerenkompott kochen und kühlen.
65 Minuten vor dem Hauptgang	Ohne Vorarbeit zuerst das Kompott. Salat vorbereiten, Dressing separat halten.
40 Minuten vorher	Pilze und Zwiebeln schneiden, Käse und Flüssigkeiten bereitstellen.
30 Minuten vorher	Ragout kochen; Salat als Vorspeise servieren.
15 Minuten vorher	Milch und Brühe aufkochen, Polenta zubereiten und beides direkt servieren.
Zum Dessert	Kompott frisch oder gründlich erhitzt; Eis erst jetzt portionieren.

Allergene und Ernährung

Milch; Senf; Brühe kann Sellerie und Gluten enthalten; Käse mit mikrobiellem Lab wählen. Vegetarisch, sofern Käse und Brühe entsprechend geeignet sind.

Varianten (nicht in der Einkaufsliste enthalten)

Pflanzlich: Ungesüßten Pflanzendrink statt Milch, pflanzliche Kochcreme statt Sahne, vegane Eis- und Käsealternative sowie insgesamt 30 g pflanzliche Butteralternative verwenden.

Ohne Chicorée: 150 g Blattsalat statt 300 g Chicorée verwenden.

Hinweise

Redaktionell ausgearbeitete Menürezepte. Mengen und Abläufe wurden aufeinander abgestimmt; keine praktischen Kochtests. Bei einem ungewohnten Hauptgericht ist ein Probelauf vor dem Fest sinnvoll.

Obst und Gemüse waschen. Kühlpflichtiges rasch in flachen Behältern abkühlen und abgedeckt kühlen: höchstens 7 °C, besser 5 °C. Reste zeitnah verbrauchen.

Quellen

Swissmilk: Polenta mit Pilzragout:

https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/LM201409_27/polenta-mit-pilzragout/ – Vergleichsquelle. Unsere Fassung mit Instant-Polenta und Rahmragout ist nicht das Originalrezept.

Bundesinstitut für Risikobewertung: Vorkochen für mehrere Tage:

<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/vorkochen-fuer-mehrere-tage/>

(Hygieneordnung, geprüft am 25. September 2026)

Die genannten Quellen sind Vergleichs- beziehungsweise Hygienequellen und keine Vorlage zum Kopieren. Mengen und Abläufe sind redaktionell neu ausgearbeitet.