



#### **Zutaten für 4 Portionen:**

##### **Für das Gemüse:**

- 1 Zwiebel**
- 5 Zehen Knoblauch**
- 5 EL Olivenöl**
- 1 TL Chiliflocken**
- 700g Mangold**
- 1 TL Salz**
- 2 TL Ahornsirup**

##### **Für die Polenta:**

- 1 1/2l Wasser**
- 1 TL Salz**
- 250g Polenta**
- 1 kl. Bund Schnittlauch**
- 1 kl. Bund Petersilie**
- 1/2 Bund Liebstöckel**
- 2 EL Olivenöl**
- 1 1/2 TL Pfeffer**

#### **Zubereitung:**

Den gewürfelten Knoblauch und Zwiebel, die Chiliflocken mit Olivenöl in einer Pfanne glasig andünsten. Die Mangoldblätter von den Stielen zupfen und den Stiel in 1 cm große Stücke schneiden. Bei geringer Hitze 7 Minuten schmoren lassen, dabei ab und zu umrühren.

Die Polenta mit dem Schneebesen in kochendes Wasser einrühren, mit Salz würzen und bei geringer Hitze 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Nun die Mangoldblätter grob hacken und zum restlichen Gemüse geben. Das Gemüse jetzt mit Salz und Sirup würzen und nochmals 7 Minuten schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die feingehackten Kräuter unter die Polenta heben. Das Olivenöl unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Am Ende noch das Gemüse über die Polenta geben.