



## Süßkartoffel-Polentasterne mit Shiitake auf Lauchbett

### Zutaten (für vier Portionen)

100 g Süßkartoffeln, gekocht und püriert  
100 g Polentagrieß  
750 ml Gemüsebrühe  
2 EL Mandelblättchen, geröstet

2 Frühlingszwiebeln, in Röllchen geschnitten  
150 ml Kochcreme, vegan  
80 g Shiitakepilze  
2 EL Chilifäden  
1 Schale rote Kresse  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Beilage:

300 g Pflücksalat  
2 EL Granatapfelkerne

### Marinade:

3 EL Essig  
4 EL Öl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 40 Minuten)

Süßkartoffel schälen, würfeln, in etwas Gemüsebrühe weichkochen, abschütten, etwas ausdämpfen lassen, mit dem Mixstab fein pürieren. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Polentagrieß einrühren, unter ständigem Rühren quellen lassen. Süßkartoffelpüree hinzugeben, mit einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, Masse einfüllen, etwas stauchen, kaltstellen, danach Sterne ausstechen. Sterne in heißem Olivenöl beidseitig anbraten, gehobelte Mandelblättchen hinzugeben.

Frühlingszwiebelröllchen in heißem Olivenöl kurz angehen lassen, mit veganer Kochcreme angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Shiitakepilze mit Küchenkrepp etwas abreiben, in Scheiben zerteilen, zu den Frühlingszwiebelröllchen geben. In tiefem Teller als Bett anrichten, Polentasterne daraufsetzen, Mandeln obenauf anhäufen, mit Chilifäden garnieren, abgeschnittene rote Kresse darüber verteilen. Pflücksalat mit Granatapfelkernen in Essig-Öl-Marinade angemacht, extra anrichten.

### Nährwerte pro Portion

427 kcal – 37 g Fett – 7 g Eiweiß – 24 g Kohlenhydrate – 2 BE

**Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.**