

Cremiges Kürbis-Butterrübengemüse mit Maisgrieß



Zutaten:

- Zutaten für ca. 4 Personen
- 2 Butterrüben (alternativ Kohlrabi, gelbe Beete oder Mairübchen)
- 1 kleinen Hokaidokürbis
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Kartoffel (ca. 50 g)
- 1,1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne oder Milch
- Salz, Pfeffer, Curry, Muskatnuss
- 100 g groben Maisgrieß (Polenta)
- Abrieb einer halben Biozitrone
- 10 Blätter Basilikum
- 50 g fein geriebenen, reifen Bergkäse
- Etwas Öl
- Etwas Milch oder Sahne
- 1 EL Butter

- **Extra**
- Etwas geräucherter, gekochter Schinken, in grobe Würfel geschnitten
- 1 EL Sesamsamen oder Leinsamen
- Petersilie, fein geschnitten zum Bestreuen
- Kürbiskernöl



Zubereitung

Für das Kürbis-Butterrübengemüse die Butterrüben, die rote Zwiebel und den Kürbis schälen und in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden. Das Gemüse mit Salz in einem Topf mit etwas Öl 2-3 Minuten glasig anschwitzen. Dann mit 500 ml Brühe angießen und mit aufgesetztem Deckel ca. 5 Minuten kochen. Nach 2 Minuten die kleine, geschälte Kartoffel mit einer feinen Reibe in den Topf reiben. Milch oder Sahne zugeben und 8-10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Pfeffer, Curry und Muskatnuss abschmecken. Je nach Konsistenz kann noch etwas Brühe oder Milch zugegeben werden.

Wer will gibt vor dem Servieren noch Sesam oder Leinsamen, Schinkenwürfel und fein geschnittene Petersilie

dazu.

Für den Maisgrieß den Grieß ohne Öl in einem Topf 1-2 Minuten unter Rühren rösten. Dann mit 600ml Gemüsebrühe ablöschen und eine Minute aufkochen. Nun den Herd auf kleine Stufe zurück schalten. Der Grieß muss stetig gerührt werden. Sobald dieser andickt, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und etwas Milch oder Sahne zugeben. Einige Minuten Rühren und probieren, bis das Püree geschmeidig ist. Vor dem Servieren den Herd ausschalten. Den geriebenen Käse, Butter und fein geschnittenen Basilikum untermengen.

Zum Anrichten etwas vom Maisgrieß auf Teller verteilen. Das Gemüse darauf geben und mit etwas Kürbiskernöl verfeinern.