

Banosh aus der Ukraine



Zubereitung:

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und erst mal beiseite stellen.

Milch, Sahne, süßen Knofi und die Kräuter in einem Topf kurz aufkochen, und mit Deckel ca. 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotten abziehen und fein würfeln.

Maiskörner mit 2-3 EL Öl in einem Topf rösten, bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu duften. Schalotten hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.

Kräuterzweige aus der Milch-Sahne-Mischung nehmen und in den Topf zu dem Mais geben. Polenta einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 8-10 Minuten und Rühren köcheln lassen.

Währenddessen die Champignons in ausreichend Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten und mit Sojasauce und Balsamico ablöschen. Die Flüssigkeit einreduzieren lassen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Polenta auf die Teller verteilen, Pilze drüber geben und mit Feta bestreuen.

4 Portionen

400 g braune Champignons

2 EL Sojasauce

3 EL Balsamico Essig

180 g Milch

80 g Sahne

2 TL ERWIN'S SÜßER KNOFI

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian

(alternativ je 2-3 TL getrocknete Kräuter)

5 Schalotten

80 g TK Mais

Öl zum braten

100 g Polenta

Salz, Pfeffer

100 g Feta, gewürfelt