



Polenta-Schnitten mit Avocado-Orangen-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 B:PURE Haferbrot
- 500 ml Wasser
- 125 g Maisgrieß
- 2 EL Parmesan
- 2 TL Butter
- Etwas gemahlene Muskatnuss
- 2 Orangen
- 2 Avocados
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Das B:PURE Haferbrot nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Für die Polenta Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Maisgrieß einrieseln lassen und umrühren. Alles aufkochen und direkt die Hitze zurückschalten. Zugedeckt ca. 7-10 Minuten quellen lassen.
3. Nun Parmesan mit Butter und Muskatnuss hinzugeben. Anschließend noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die fertige Polenta auf einem kalten Küchenbrett 1,5 cm hoch glattstreichen und 30 Minuten kalt werden lassen.
5. In der Zwischenzeit für den Salat die Orangen schälen, filetieren sowie die Avocados schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebel und Petersilie fein hacken und alle Zutaten miteinander vermischen. Mit 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Sobald die Polenta fest geworden ist, in kleine Rauten schneiden und mit 2EL Olivenöl in einer Pfanne knusprig braten.
7. Zusammen mit dem B:PURE Haferbrot und dem Avocado-Orangen-Salat genießen.

GUTEN APPETIT!