



# Pilzpolenta im Wirsingmantel mit Cranberry-Chutney

⌚ Preparation time: 35 minutes  
Cooking time: 20 minutes  
**Total time: 55 minutes**

👤 Portions: 6

## Zutaten (4-6 Personen)

### Zutaten für die Pilzpolenta im Wirsingmantel (4-6 Personen)

- 6 große Wirsingblätter
- 1 TL Haushalts-Natron (optional, sorgt aber für eine kräftig grün bleibende Farbe des Wirsings beim Kochen)
- 1 Zwiebel (ca. 80 Gramm)
- 200 g Shiitake-Pilze oder braune Champignons
- 1-2 EL Pflanzenöl zum Anbraten (ich benutze Kokosöl)
- Meersalz
- Grober schwarzer Pfeffer
- Etwas Olivenöl zum Fetten der Backform (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 250 Gramm Polentagrieß (Schnellkoch-Polenta)
- 800-900 ml Gemüsebrühe (kann je nach Polenta-Art etwas variieren. Bitte lest auch die Zubereitungsempfehlung auf Eurem Polentagrieß. Minutenpolenta oder Blitzpolenta benötigt weniger Flüssigkeit. Normaler Polenta-Grieß etwas mehr, ca. 1,2 Liter)
- 25 Gramm Margarine (ich benutze Bio-Alsan)
- Eine Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- Eine klassische Kastenbackform mit den Maßen 30cm x 11cm (kleine Abweichungen in der Größe sind kein Problem)

### Zutaten für das Cranberry-Chutney (4-6 Personen)

- 250 g Cranberries
- 1 Apfel | ca. 150 g
- 40 g Zwiebel
- 200 ml frisch gepresster Mandarinen- oder Orangensaft
- 20 g frischer Ingwer
- 5 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft oder Reissirup oder Apfeldicksaft)
- Eine Prise Zimt
- Eine Hand voll frische Minze (5-6 Stängel)
- 1 Prise Salz
- 2-3 EL Zitronensaft

## Zubereitung der Polenta im Wirsingmantel (35 Minuten Arbeitszeit + 20 Minuten Backzeit)

1. Sechs schöne große Wirsingblätter vom Wirsingkohl schneiden und gut waschen. Da die Wirsingblätter einen sehr harten Strunk haben, sollte man diesen jeweils auf der Rückseite jedes Blattes mit einem scharfen Messer abflachen, damit man die Blätter später gut in die Backform einpassen kann. Ich mache das noch, bevor ich die Blätter vom Strunk schneide.
2. Bevor Ihr die Wirsingblätter weiter verarbeitet, sollten sie also in etwa so aussehen wie auf dem nachstehenden Foto. Je dünner der Strunk, desto besser lassen sich die Blätter später biegen.
3. Einen großen Topf mit Wasser erhitzen, 1 TL Haushalts-Natron einrühren und die Wirsingblätter ca. 3-4 Minuten im heißen Wasser blanchieren, bis sie weich und biegsam sind. Die Blätter anschließend in kaltem Wasser „abschrecken“ und leicht trocken tupfen. Wirsingblätter für die spätere Verarbeitung vorerst zur Seite stellen.
4. 200 g Shiitake-Pilze oder Steinchampignons putzen und in kleine Würfel schneiden.
5. 1 Zwiebel abziehen und fein würfeln. 1-2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfelchen anschwitzen, die Pilzstücke dazu geben und zusammen 2-3 Minuten anbraten - also kurz und kräftig - sie sollten nicht zu matschig angebraten werden. Sie kommen ja noch in den Ofen. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.
6. Dann die Kastenform mit reichlich Olivenöl innen auspinseln und mit den sechs blanchierten Wirsingblätter auskleiden. Dabei sollen die Wirsingblätter über den Rand hinausragen. Denn später hüllen wir die Polenta auch an der Oberseite (später beim Servieren die "Unterseite") mit den Blättern ein.

7. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und die Polenta-Füllung zubereiten.
8. 800 ml Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Polentagrieß unter Rühren in die kochende Brühe einrieseln und kurz andicken lassen. 25 g Margarine hinzufügen. Polenta salzen, pfeffern und mit einem Schneebesen immerzu kräftig rühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe nachgießen, solltet Ihr das Gefühl haben, die Polenta wird zu fest (Achtung: Minutenpolenta braucht weniger Flüssigkeit, "normaler Polentagrieß" mehr - Packungsanleitung beachten). Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss dazu geben und die gebratenen Pilze unterrühren. Sobald die Polenta nach kurzer Zeit angedickt ist, die Masse in die mit Wirsing ausgekleidete Form geben und glatt streichen.
9. Wirsingblätter einschlagen, etwas andrücken und die Polenta bei 180 Grad Umluft für 18-20 Minuten auf der mittleren Schiene in den Ofen geben.
10. Die Wirsingblätter dürfen beim Backen im Ofen an der Oberfläche ruhig etwas braun werden, sollten aber nicht zu stark verkohlen. Nehmt die Polenta sonst vorher aus dem Ofen oder deckt sie mit etwas Alufolie ab. Die Backzeit kann je nach Ofenart und -alter leicht variieren. Meine Wirsingblätter waren leicht bräunlich. Aber keine Angst, in der Form unten bleiben sie quietschgrün.
11. Dann die Polenta aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bevor Ihr sie aus der Form stürzt. Vor dem Servieren nochmals im Ofen leicht erwärmen. Ihr könnt die Polenta wunderbar schon am Vortag zubereiten und am Tag darauf servieren.

---

### **Zubereitung der Polenta im Wirsingmantel (35 Minuten Arbeitszeit + 20 Minuten Backzeit)**

1. Sechs schöne große Wirsingblätter vom Wirsingkohl schneiden und gut waschen. Da die Wirsingblätter einen sehr harten Strunk haben, sollte man diesen jeweils auf der Rückseite jedes Blattes mit einem scharfen Messer abflachen, damit man die Blätter später gut in die Backform einpassen kann. Ich mache das noch, bevor ich die Blätter vom Strunk schneide.
2. Bevor Ihr die Wirsingblätter weiter verarbeitet, sollten sie also in etwa so aussehen wie auf dem nachstehenden Foto. Je dünner der Strunk, desto besser lassen sich die Blätter später biegen.
3. Einen großen Topf mit Wasser erhitzen, 1 TL Haushalts-Natron einrühren und die Wirsingblätter ca. 3-4 Minuten im heißen Wasser blanchieren, bis sie weich und biegsam sind. Die Blätter anschließend in kaltem Wasser „abschrecken“ und leicht trocken tupfen. Wirsingblätter für die spätere Verarbeitung vorerst zur Seite stellen.
4. 200 g Shiitake-Pilze oder Steinchampignons putzen und in kleine Würfel schneiden.
5. 1 Zwiebel abziehen und fein würfeln. 1-2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfelchen anschwitzen, die Pilzstücke dazu geben und zusammen 2-3 Minuten anbraten - also kurz und kräftig - sie sollten nicht zu matschig angebraten werden. Sie kommen ja noch in den Ofen. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.
6. Dann die Kastenform mit reichlich Olivenöl innen auspinseln und mit den sechs blanchierten Wirsingblätter auskleiden. Dabei sollen die Wirsingblätter über den Rand hinausragen. Denn später hüllen wir die Polenta auch an der Oberseite (später beim Servieren die "Unterseite") mit den Blättern ein.
7. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und die Polenta-Füllung zubereiten.
8. 800 ml Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Polentagrieß unter Rühren in die kochende Brühe einrieseln und kurz andicken lassen. 25 g Margarine hinzufügen. Polenta salzen, pfeffern und mit einem Schneebesen immerzu kräftig rühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe nachgießen, solltet Ihr das Gefühl haben, die Polenta wird zu fest (Achtung: Minutenpolenta braucht weniger Flüssigkeit, "normaler Polentagrieß" mehr - Packungsanleitung beachten). Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss dazu geben und die gebratenen Pilze unterrühren. Sobald die Polenta nach kurzer Zeit angedickt ist, die Masse in die mit Wirsing ausgekleidete Form geben und glatt streichen.
9. Wirsingblätter einschlagen, etwas andrücken und die Polenta bei 180 Grad Umluft für 18-20 Minuten auf der mittleren Schiene in den Ofen geben.
10. Die Wirsingblätter dürfen beim Backen im Ofen an der Oberfläche ruhig etwas braun werden, sollten aber nicht zu stark verkohlen. Nehmt die Polenta sonst vorher aus dem Ofen oder deckt sie mit etwas Alufolie ab. Die Backzeit kann je nach Ofenart und -alter leicht variieren. Meine Wirsingblätter waren leicht bräunlich. Aber keine Angst, in der Form unten bleiben sie quietschgrün.
11. Dann die Polenta aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bevor Ihr sie aus der Form stürzt. Vor dem Servieren nochmals im Ofen leicht erwärmen. Ihr könnt die Polenta wunderbar schon am Vortag zubereiten und am Tag darauf servieren.