

Kochen

Mira Maurer

Montag, den 07.06.2021

Polenta mit geröstetem Blumenkohl

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Polenta

2 Knoblauchzehen
2 Stiele Thymian
500 ml Wasser
500 ml Milch
150 g Polenta, Maisgrieß
2 EL Olivenöl
50 g Parmesan, gerieben
etwas Pfeffer

Für den Blumenkohl

1 Kopf Blumenkohl
etwas Salz
8 EL Olivenöl
20 g Pinienkerne
etwas Pfeffer
1 Schalotte
200 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne
1 Bund Rucola
10 Erdbeeren
1 Orange
3 EL Holunderblütenessig



Außerdem

einige Holunderblüten, nach Belieben, zum Garnieren

Zubereitung:

1. **Für die Polenta** Knoblauch abziehen. Thymian abbrausen, trockenschütteln und grob zerzupfen.
2. Wasser und Milch mit Knoblauch und Thymian aufkochen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute kochen. Temperatur herunterschalten. Polenta bei kleiner Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten quellen lassen.
3. Knoblauch und Thymian entfernen, Olivenöl und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. **Blumenkohl putzen** und in kleine Röschen teilen. Grobe Stiele in kleine Stücke schneiden.
5. Blumenkohlröschen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und kalt abbrausen.
6. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Blumenkohlröschen von allen Seiten ca. 4-5 Minuten anrösten. Pinienkerne zugeben und mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Schalotte darin andünsten. Blumenkohlstiele zugeben. Gemüsefond und Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten garen.
8. Anschließend pürieren und nach Belieben durch ein Sieb passieren und erneut abschmecken.
9. **Rucola** abbrausen, trockenschütteln und grob schneiden. Erdbeeren putzen und würfeln. Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer und übrigem Olivenöl verrühren. Erdbeeren und Rucola zugeben und ca. 5 Minuten marinieren.
10. Polenta erneut abschmecken. Mit Blumenkohl, Pinienkernen, Blumenkohlpüree und Salat anrichten.