



Kohlrabi an gebratenem Polenta

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

1kg Kohlrabi, 250ml Milch, 250ml Wasser, 400g Maisgrieß, 6EL Parmesan gerieben, 100g Butter, 2EL Olivenöl, 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Milch und Wasser zum kochen bringen, mit Muskatnuss und Salz würzen und den Maisgrieß vorsichtig einrühren und 10 Minuten bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen. Den Parmesan in die Polenta einrühren.
2. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen und die Polenta einfüllen. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen, bis sie hart ist und geschnitten werden kann.
3. Zwischenzeitlich den Kohlrabi schälen, reiben und salzen. Einzelne Blätter können mit gegart werden. Butter in eine heiße Pfanne geben und den geriebenen Kohlrabi 10 Minuten darin dünsten.
4. Polenta aus der Form stürzen und vorsichtig in Scheiben schneiden. Die Scheiben von beiden Seiten in der Pfanne, mit Olivenöl, anbraten.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch
Guten Appetit

