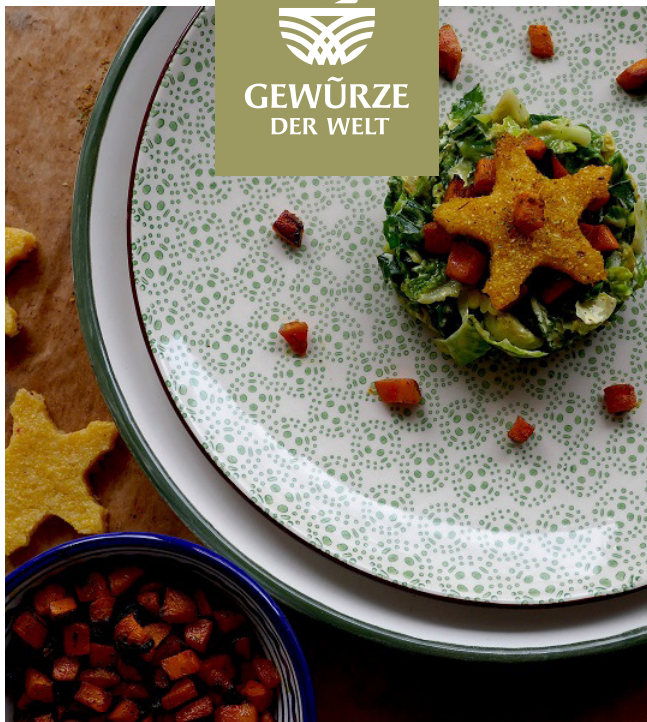





GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 7
Polenta-Sterne

Zutaten für 5 Personen

500 ml Wasser
 1 TL Koriandersaat,
gemörsert
Kräutersalz
125 g Polenta
2 Karotten, sehr klein ge-
würfelt

300 g Kohl, z.B. Wirsing, Ro-
senkohl, Weißkohl, oder eine
Mischung davon. In feine
Streifen geschnitten.

2 EL Butter

 Hausmischung #2

50 ml Sahne

 Olivenöl

 Meersalz

 schwarzer Pfeffer

Rezept

Das Wasser mit Koriander, 1 TL Hausmischung #2 und etwas Kräutersalz zum Kochen bringen. Die Polenta einrieseln lassen und gut mit dem Schneebeesen unterrühren. Den Deckel auflegen und bei sehr geringer Hitze 10 Minuten gar ziehen lassen. Die Polentamasse auf ein geöltes Blech streichen. Sobald sie abgekühlt ist Sterne ausstechen (die restliche Polenta würfeln und separat anbraten und am nächsten Tag als Beilage verwenden). 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karottenwürfel knusprig anbraten. Mit Hausmischung #2, Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf die Butter erhitzen und die Kohlstreifen anbraten. Die Sahne hinzufügen und al dente garen. Mit Hausmischung #2, Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Polenta-Sterne von beiden Seiten rösten. Die drei Komponenten auf Tellern anrichten und als Vorspeise servieren.

Guten Appetit!