

Rezept

Kohlrabi-Polenta-Auflauf

Ein Rezept von Kohlrabi-Polenta-Auflauf, am 18.04.2026

Zutaten

500 ml Milch	Salz
150 g Polentagrieß	800 g Kohlrabi
250 g Ricotta	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	4 gefrorene Lachsfilets (250 g)
200 ml Gemüsebrühe (Instant)	50 g frisch geriebener Parmesan oder anderer geriebener Käse
Butter für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Milch, 200 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen. Polenta einrühren, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Den Kohlrabi von Stielen und Blättern befreien. Zarte Blätter aufheben. Knollen schälen und in Scheiben hobeln. Blätter und Ricotta im Blitzhacker zerkleinern und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Eine Auflaufform (ca. 20 x 28 cm) gut ausbuttern. Die Kohlrabischeiben auf dem Boden der Form auslegen. Gefrorene Fischfilets einschichten, mit der Brühe übergießen. Ricottacreme unter die Polenta rühren und auf dem Fisch verstreichen. Zuletzt den Käse darüberstreuen und den Auflauf auf dem Ofenboden (Umluft 180°) ca. 20 Min. backen.