

Rezept

# Polentaknödel auf Sahne-Spitzkohl

Ein Rezept von Polentaknödel auf Sahne-Spitzkohl, am 09.06.2026

## Zutaten

Salz	40 g	Butter
250 g Instant-Maisgrieß (Polenta)	1	Ei
Pfeffer		Muskatnuss, frisch gerieben
50 g Parmesan, frisch gerieben	1	Spitzkohl (ca. 1 kg)
1 Schalotte		1-2 Knoblauchzehen
1 EL Butter	4 EL	trockener weißer Wermut nach Belieben
200 g Sahne		1/2 Bund Kerbel (ersatzweise glatte Petersilie)
Fett für die Form		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

## Zubereitung

1. Für die Polentaknödel 900 ml Wasser mit 1 geh. TL Salz und der Hälfte der Butter aufkochen. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß einrieseln lassen, dabei darauf achten, dass sich keine Klümpchen bilden. Mit einem Holzlöffel kräftig rühren und den Brei ca. 10 Min. kochen lassen, bis er recht dick, aber dennoch elastisch ist. Das Ei unterrühren. Polentamasse mit Pfeffer und Muskat würzen und etwas abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Eine große Auflaufform einfetten. Mit einem Esslöffel portionsweise etwas Polentamasse entnehmen und zwischen den angefeuchteten Händen zu runden Knödeln formen. Ist der Polentabrei zu dick und krümelt beim Formen, noch etwas Wasser unter den Brei kneten. Die Knödel nebeneinander in die Form legen. Mit dem Parmesan bestreuen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) in 20-25 Min. goldgelb backen.
3. Inzwischen den Spitzkohl halbieren, den Strunk herausschneiden, äußere Blätter entfernen. Spitzkohlhälften längs halbieren und dann quer in dünne Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, klein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Dann den Spitzkohl dazugeben und 2 Min. mit anschwitzen. Mit Wermut oder Wasser ablöschen. Spitzkohl mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Min. dünsten.
4. Die Sahne dazugießen und den Spitzkohl weitere 2-3 Min. offen kochen lassen. Den Spitzkohl nochmals abschmecken. Den Kerbel waschen und trocken tupfen. Die Blättchen grob hacken und unter das Gemüse mischen. Den Spitzkohl mit den Polentaknödeln anrichten.