

Rezept

# Vegane Rosenkohl-Polenta-Spieße

Ein Rezept von Vegane Rosenkohl-Polenta-Spieße, am 23.03.2023

## Zutaten

### FÜR DIE SPIESSE:

<b>200 ml</b> Pflanzenmilch	Salz
<b>200 g</b> Instant-Polenta	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>400 g</b> Rosenkohl	<b>250 g</b> Tempeh

### FÜR DIE MARINADE:

<b>2 EL</b> neutrales Pflanzenöl zum Braten	<b>2 TL</b> Ahornsirup (erstzweise Agavendicksaft)
<b>4 EL</b> Shoyusauce (ersatzweise Tamarisauce)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### FÜR DIE REMOULADE:

<b>400 g</b> Seidentofu	<b>50 g</b> Mandelmus (ersatzweise Cashewmus oder fermentierte Cashewcreme, siehe Rezept-Tipp unten)
Salz (ersatzweise Kala Namak)	<b>2 EL</b> Weißweinessig (ersatzweise Apfelessig)
<b>1</b> Schalotte (ersatzweise kleine Zwiebel)	<b>1 Bund</b> Schnittlauch
<b>1 Bund</b> Dill	<b>3</b> Gewürzgurken

### AUSSERDEM:

<b>1</b> Auflaufform (24 x 24 cm)	Backpapier
<b>16</b> Schaschlikspieße aus Holz oder Metall	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Für die Spieße die Pflanzenmilch mit 600 ml Wasser und 1 TL Salz aufkochen, die Polenta einrühren und ca. 2 Min. bei ganz schwacher Hitze quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Auflaufform mit dem Olivenöl fetten, die Polenta hineingeben und glatt streichen. Abkühlen lassen und kühl stellen.
2. Den Rosenkohl waschen und putzen. Die Rosenkohlköpfe halbieren. In einem Topf Salzwasser aufkochen und den Rosenkohl darin ca. 5 Min. blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und kurz abtropfen lassen. Den Tempeh in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Für die Marinade Öl, Ahornsirup, Shoyusauce und 1 gestrichenen TL Pfeffer verrühren, den Tempeh darin wenden und ziehen lassen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Polenta aus der Form stürzen und in 32 Würfel (ca. 2 cm groß) schneiden. Die Zutaten auf die Schaschlikspieße stecken. Dafür mit 1/2 Rosenkohl beginnen, dann je 1 Tempeh- und Polentawürfel aufspießen, diesen Vorgang pro Spieß einmal wiederholen und mit 1 Rosenkohlkopf abschließen. Auf diese Weise 16 Spieße herstellen. Die Spieße auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis die Polenta goldbraun ist. In den letzten 10 Min. die restliche Tempehmarinade über den Spießen verteilen.

---

4. Inzwischen für die Remoulade den Seidentofu abtropfen lassen und mit Mandelmus, 2 gestrichenen TL Salz und dem Essig glatt pürieren. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Gurken in sehr feine Würfel schneiden und alles zur Tofumischung geben. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

---

5. Die Spieße nach dem Backen im Ofen bei leicht geöffneter Tür ca. 5 Min. ruhen lassen. Dann auf vier Teller verteilen, die Remoulade dazugeben und servieren.