Rezept

Veganer gedünsteter Spitzkohl auf Tomatenpolenta mit Kräuterjus

Ein Rezept von Veganer gedünsteter Spitzkohl auf Tomatenpolenta mit Kräuterjus, am 12.10.2024

Zutaten

1	großer Spitzkohl (oder 2 kleinere)
2 Stängel	Salbei
	Salz
1 TL	Reismalz (siehe Tipp)
120 g	Instant-Polenta
	Salz
1/2 TL	Speisestärke
2 Zweige	Rosmarin
2 EL	Olivenöl
2 EL	Sojasauce
500 ml	Gemüsebrühe
3 EL	getrocknete Tomaten in Öl
4 Stängel	Basilikum
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Den Spitzkohl waschen und ggf. unansehnliche äußere Blätter entfernen. Den Kohl vierteln und den Strunk nur so weit herausschneiden, dass die Viertel noch zusammenhalten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken.

2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Spitzkohl darin ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze auf den Schnittseiten anbraten. Vorsicht beim Wenden, der Kohl soll nicht zerfallen. Den Kohl mit den Kräutern bestreuen, mit Salz würzen und mit 150 ml Wasser ablöschen. Sojasauce und Reismalz dazugeben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten.

3. Inzwischen für die Tomaten-Polenta die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, die Polenta einrühren und den Topf vom Herd nehmen. Die Polenta ca. 5 Min. ausquellen lassen.

4. Die getrockneten Tomaten kurz abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden und vorsichtig unter die Polentamasse heben. Die Polenta mit Salz abschmecken.

5. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen in Streifen schneiden. Die Polenta auf Teller verteilen und den Spitzkohl darauflegen. Die Stärke mit etwas Wasser glatt rühren und in die Sauce rühren. Noch einmal aufkochen, bis sie leicht bindet. Dann die Sauce über dem Gericht verteilen und alles mit Basilikum und schwarzem Pfeffer aus der Mühle garnieren.