



Kochrezept

Rezept für Butterkohlrabi mit Polentaschnitten und krossem Speck



Hauptspeise

Zutaten

¼ l Milch

Salz

frisch geriebene Muskatnuss

150 g Instant-Polenta (schnellkochender Maisgrieß, 5 Min. Garzeit)

3 EL frisch geriebener Parmesan

2 große oder 4 kleine Kohlrabi (insgesamt etwa 1 kg)

4 EL Butter

2 EL Olivenöl

8 dünne Scheiben durchwachsener Frühstücksspeck (Bacon)

Außerdem:

1 kleine Kastenform (20 x 10 cm)

Frischhaltefolie

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min., Kühlzeit: 1 Std.

Pro Portion: ca. 465 kcal

Zubereitung

Die Milch mit ¼ l Wasser aufkochen, mit Salz und Muskat würzen.

Den Maisgrieß mit einem Schneebesen unterrühren und die Polenta bei geringer Hitze zugedeckt 5 Min. quellen lassen, dann den Parmesan unterrühren. Die Kastenform mit Frischhaltefolie auskleiden, Polenta einfüllen, glatt streichen und mindestens 1 Std. kalt stellen.

Dann die Kohlrabi schälen, kleine Blätter abzupfen und beiseitelegen.

Kohlrabi fein reiben und salzen. Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Kohlrabi darin 10 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Die Blätter nach Belieben in Streifen schneiden und gegen Ende der Garzeit unter den Kohlrabi mischen. Mit Salz abschmecken.

Polenta aus der Form nehmen und die Folie abziehen. Die Polenta in acht oder zwölf Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen (Bei Verwendung einer STONELINE® Pfanne kann auf den Einsatz von Öl verzichtet werden). Speckscheiben darin bei mittlerer Hitze knusprig braun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Polentascheiben in derselben Pfanne 4 Min. braten, dabei einmal wenden. Speck auf die Polentascheiben legen und mit dem Kohlrabi anrichten.

Unbedingt probieren – Kleine Kohlrabistrudel
dafür die Kohlrabi wie oben beschrieben zubereiten, kurz etwas abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. 4 Strudelteigblätter (aus dem Kühlregal) in 15 x 25 cm große Rechtecke schneiden. 2 EL Butter schmelzen lassen und die Teigblätter damit bestreichen, etwas Butter übrig lassen. 4 EL gemahlene Nüsse (z.B. Haselnüsse) auf den Strudelteig streuen. Die Kohlrabi mit 8 gehackten Sauerampferblättern mischen und ebenfalls auf den Teigblättern verteilen. 1 geräuchertes Forellenfilet (ohne Haut) vierteln und jedes Viertel jeweils auf das untere Teigdrittel legen. Beide seitlichen Teigränder einschlagen und die Strudelblätter von unten her straff aufrollen. Mit der »Naht« nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit der restlichen Butter bestreichen. In den Ofen (Mitte) schieben und die Strudel in 12 - 14 Min. goldbraun backen. Nach Belieben mit einem Klecks saure Sahne servieren.