

OFENPOLENTA MIT SESAMKAROTTE, RETTICHSALAT UND CHIMICHURRI

Komponente	Menge	Einheit	Zutat	Kurzanleitung
Ofenpolenta	1	Stück	Zwiebel	schälen, grob würfeln, schwitzen
	1	Zehe	Knoblauch	andrücken, schwitzen
	1,2	l	Gemüsebrühe	herstellen
	0,4	l	Milch	zugeben
	2	Stengel	Thymian frisch	ziehen lassen
	190	gr	Maisgrieß	kochen, stocken lassen
	40	gr	Parmesan	reiben, einrühren
	1	EL	Apfeldicksaft	einrühren
Sesamkarotte	700	gr	Karotten	waschen, marinieren, rösten
	1 EL		Pflanzenöl	
			Salz	
	2	EL	Apfeldicksaft	nach dem Garen glasieren
	1 EL		Sesamsaat	bestreuen
Chimichurri	1	gr. Bund	Petersilie glatt	zu pestoartiger Paste verarbeiten
	2	Zehen	Knoblauch	
	1	TL	Thymian getrocknet	
		kg	Salz	
			Saft von einer Zitrone	
	100	ml	Olivenöl	
	1	TL	Chiliflocken, je nach Geschmack	
Rettichsalat	1	Stück	weißer Rettich	waschen, hobeln, marinieren
	1	TL	Salz	
	1 bis 2	EL	Apfelessig	
	1	EL	Rapöl, kaltgepresst	

OFENPOLENTA

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, anschließend bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gemüsebrühe hinzugeben und etwas einköcheln lassen. Anschließend Milch hinzugeben, nochmals aufkochen, salzen und gemeinsam mit dem Thymian für 10 Minuten bei ausgeschaltetem Herd ziehen lassen. Danach alles durch ein feines Sieb in einen neuen Topf passieren, Polenta langsam einrühren, quellen lassen und nach Herstellerangaben gar kochen. Zum Ende Parmesan und Apfeldicksaft einrühren und zum Stocken in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform gießen und erkalten lassen.

SESAMKAROTTE

Währenddessen die Karotten waschen und ungeschält mit Öl und Salz marinieren. Die Polenta nach Belieben portion-

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

OFENPOLENTA MIT SESAMKAROTTE, RETTICHSALAT UND CHIMICHURRI

ieren und gemeinsam mit den Karotten bei 185 °C Umluft im Ofen für 10-15 Minuten (abhängig von der Größe) goldbraun rösten. Die Karotten anschließend mit Apfeldicksaft vermengen und mit Sesamsaat bestreuen.

CHIMICHURRI

Petersilie grob hacken, mit Blättern und Stielen und zusammen mit den übrigen Zutaten mit einem Pürierstab oder einem Mixer zu einer Art Pesto verarbeiten.

RETTICHSALAT

Rettich in dünne Scheiben hobeln (ähnlich eines Gurkensalates) und das Salz mit den Händen langsam einarbeiten bis Flüssigkeit austritt. Anschließend mit Essig und Rapsöl abschmecken.

Polenta gemeinsam mit Sesamkarotten und Rettichsalat auf einem Teller anrichten und mit Chimichurri servieren.

