

Polentakuchen mit glacieren Kohlsprossen

Zutaten für 2 Portionen

125 g Polenta
40 g Mehl
½ Pkg. Backpulver
1/4 TL Salz
125 g Joghurt
160 ml Milch
2 EL Olivenöl
2 Eier
100 g Feta

300 g Kohlsprossen
1 rote Zwiebel
1 TL Olivenöl
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Polenta, Mehl, Backpulver und Salz mischen. Joghurt, Milch, Olivenöl und Eier zugeben und mit dem Mixer (niedrigste Stufe) oder einem Schneebesen verrühren. Die Masse ist sehr flüssig. Ca. 30 min stehen lassen und immer wieder umrühren. Nach etwa 30 min Feta zerbröseln und unter den Teig rühren. Feta schwimmt aber immer wieder oben auf. Eine Auflaufform (ca 20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen und die noch immer sehr flüssige Masse einfüllen. Bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 45 min backen. Beim Kuchen auf unserem Bild haben wir in der genannten Auflaufform die doppelte Masse gemacht, weil vier hungrige Mäuler am Tisch saßen. Mit der halben Masse wird der Kuchen daher deutlich flacher und der Feta wird sich oben nicht so sehr absetzen.

Kohlsprossen putzen und die besonders großen beim Strunk kreuzweise einschneiden (Strunk gart dann schneller), in kochendes Wasser geben und je nach Größe 5-8 min weichdünsten, dann abseihen. Wenn vorhanden - schonender geht es im Dampfgarer. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Öl und Zucker in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasieren. Kohlsprossen vierteln (kleinere nur halbieren), zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Polentakuchen und Kohlsprossen gemeinsam anrichten. Dazu passt eine Joghurt-Kräuter/Bärlauch-Sauce.