

Gebratener Federkohl mit Kümmel-Polenta



© Foto: Nikolas Kertl

**Zubereitungsdauer ca. 45 min.
Für 4 Personen**

ZUTATEN:

600 g Federkohl
250 g weisse Polenta (Biancoperla)
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 cm Ingwer
2 Thymianzweige, Nadeln abgezupft
1 El Kümmel
1 El natives Olivenöl
4 El Sojasauce
1 dl Wasser
5 dl Milch
5 dl Gemüsebouillon
Salz und Pfeffer aus der Mühle

WAS ICH SONST NOCH BRAUCHE:

ZUBEREITUNG:

Knoblauch, Zwiebel und Ingwer fein hacken. Federkohl in Streifen schneiden. Dann den Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer im Öl andünsten, Federkohl portionsweise begeben und kurz mitdünsten bis er zusammenfällt.

Sojasauce und wenig Wasser begeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten weich kochen. Deckel entfernen und die Flüssigkeit ganz einkochen lassen.

Für die Polenta, Milch und Bouillon mit den Thymiannadeln aufkochen. Mais einstreuen und unter ständigem Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Nun den Kümmel hinzugeben. Danach die Polenta unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten fertig kochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort heiss servieren..

MELDE DICH ZUM NEWSLETTER AN UND WIR SCHENKEN DIR 15% AUF DEINEN ERSTEN EINKAUF !