



# Frische Polenta mit geröstetem Rosenkohl

🕒 Preparation time: 45 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 45 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Polenta

- 5 frische Maiskolben
- 1 große Zwiebel (ca. 70-90 g)
- 1 kleine oder halbe Knoblauchzehe
- 1-2 EL Kokosöl oder ein anderes Pflanzenöl
- 2 EL glutenfreier Tamari Sojasoße
- 600 ml Wasser
- 25 g Margarine (ich benutze Bio-Aslan)
- 2 EL Hefeflocken (optional)
- 1 EL Kartoffel- oder Speisestärke (nur bei Bedarf)
- Meersalz
- Grober schwarzer Pfeffer
- Eine große Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- Eine Hand voll frische Petersilie

### Für den Ofen-Rosenkohl

- 400 g Rosenkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft oder Reissirup
- 1 Prise Kreuzkümmel (ca. 1/1 TL)
- 1 TL Harissa oder rosenscharfes Paprikapulver
- Meersalz
- Grober schwarzer Pfeffer
- 1 EL helle, ungeschälte Sesamkörner
- 1-2 EL Zitronensaft

## Zubereitung (ca. 40 Minuten Arbeitszeit)

1. Die Blätter der Maiskolben nach hinten streifen und den "Bart" der Maiskolben, also die "Härchen" an der Spitze, komplett entfernen. Blätter hinten am Maiskolben abbrechen. Die Maiskörner mit einem stabilen Messer am Kolben abschneiden. Wenn die Körner dabei teilweise nicht ganz bleiben oder zusammen kleben ist das kein Problem.
2. Mais in eine Schüssel geben und letzte Härchen bei Bedarf noch entfernen.
3. Eine große Zwiebel(n) und eine halbe oder kleine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 1-2 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel und Knoblauchstückchen darin anschwitzen. Die Maiskörner hinzu geben, kurz anbraten, ohne dass sie braun werden. Den Mais anschließend mit 2 EL glutenfreier Tamari Sojasoße ablöschen und 600 ml Wasser aufgießen. Den Mais aufkochen lassen. Sobald der Mais kocht, die Hitze reduzieren und den Mais bei leicht gekipptem Deckel ca. 18-20 Minuten köcheln lassen.
4. Während der Mais köchelt, können wir den Ofen-Rosenkohl vorbereiten. Dafür den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
5. 400 g Rosenkohl waschen, den Strunk einkürzen, äußere Blätter abtrennen und die restlichen Rosenkohlköpfchen in Scheiben schneiden.
6. Den Rosenkohl mit 2 EL Olivenöl, 1 TL Agavendicksaft, einer großen Prise Kreuzkümmel, ein TL Harissa, einer Prise Meersalz und etwas Pfeffer würzen. 2 EL ungeschälte, helle Sesamkörner darüber streuen und den Rosenkohl auf dem Backpapier verteilen.
7. Rosenkohl bei 180 Grad Umluft 5-7 Minuten rösten (ja, nur ganz kurz, sonst verbrennen die Blätter). Danach den Rosenkohl aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
8. Zurück zu unserer Polenta: Nach rund 18-20 Minuten Kochzeit den Mais mit einem Sieb abgießen und das Kochwasser auffangen. Es wird gleich ein

zweites Mal verwendet.

9. Die gekochten Maiskörner in einen Mixer geben und den Mais pürieren. Das Maispüree in einen Topf geben und mit 300-350 ml des Kochwassers erneut etwa 15 Minuten sachte vor sich hinköcheln lassen. Dies ist die Phase, in der die Polenta eindickt. Immer wieder umrühren, damit die Polenta nicht am Topfboden anhängt. Sollte die Polenta zu fest werden, einfach etwas vom Kochwasser oder normales Wasser nachgießen.
10. Nach etwa 10 Minuten ein großes Stück Margarine (ca. 25 g) sowie 2 EL Hefeflocken (optional) in die Polenta einrühren. Das sorgt für noch mehr Cremigkeit. Polenta mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer großen Prise frisch gemahlener Muskatnuss würzen. Wer möchte, kann die Polenta mit 1EL Kartoffelmehl noch etwas mehr eindicken. Bitte darauf achten, das Kartoffelmehl vollständig in die Polenta einzurühren, damit keine Klümpchen entstehen. Polenta mit Meersalz abschmecken.
11. Eine Hand voll Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Petersilie unter die Polenta rühren. Polenta auf Schalen aufteilen und mit dem gerösteten Rosenkohl garniert servieren.

**Tipp:** Wenn Ihr die Polenta besonders cremig haben möchtet, gebt noch etwas mehr Wasser oder etwas Pflanzendrink hinzu. Ihr könnt die Polenta aber auch in eine Auflaufform geben und bei 180 Grad Umluft rund 15-20 Minuten im Ofen backen. Dann wird sie schnittfest und man kann sie wunderbar als Beilage servieren.