



Gebratene Polentaschnitten

mit Joghurt-Dip und Kohlsprossensalat



30-40min



2 Personen

Heute wird es knusprig: Wir braten feine Polenta-Schnitten goldbraun in der Pfanne an, ein Salat mit knackiger Kohlsprossen bringt Farbe und Vitamine auf die Teller. Die kleinen Kugeln stecken voller Ballaststoffe, die der Verdauung auf die Sprünge helfen und für ein langes Sättigungsgefühl sorgen. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- Ketchup
- Polenta
- Jungzwiebel
- rote Paprika
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Romanasalat
- Kohlsprossen
- Mayonnaise ^{3,10}
- Joghurt ⁷
- rote Thaichili

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 21.1g, Eiweiß 31.2g, Kohlenhydrate 105.0g



1. Polenta zubereiten

Käse reiben. Für die Polenta 550ml Wasser in einem mittelgroßen Topf aufkochen, dann **Polenta** einrieseln lassen und mit dem Schneebesen umrühren. Nun ca. 2-3Min. weiter köcheln, dann vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen.



4. Gemüse anbraten

Eine große Pfanne mit 2EL Wasser stark erhitzen. Die **Kohlsprossen** und **Paprika** darin ca. 3-4Min. scharf anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen, beiseite abkühlen lassen. Die Pfanne auswaschen.



2. Polenta abkühlen lassen

Käse unterrühren, nach Geschmack salzen und pfeffern. Nun ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit 1TL Olivenöl bestreichen, dann die **Polenta** darauf ca. 3cm dick verstreichen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.



5. Polentaschnitten braten

Pfanne erneut mit 1EL Pflanzenöl hoch erhitzen. **Polenta** in ca. 3-4cm breite und 5-6cm lange Schnitten schneiden. Auf jeder Seite ca. 2-4Min. knusprig anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Je nach Größe der Pfanne sind mehrere Durchläufe nötig. **Romanasalat** vom Strunk entfernen, längs halbieren und in ca. 1cm Streifen schneiden. **Chili** klein hacken.



3. Gemüse vorbereiten

Inzwischen Kohlsprossenstrunk kurz abschneiden, dann die **Kohlsprossen** längs vierteln. Von der **Zitrone** 1TL Schale abreiben und den Saft auspressen. **Jungzwiebeln** putzen, dann in feine Ringe schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse rausschneiden, dann quer in dünne Streifen schneiden.



6. Salat zubereiten

Joghurt mit **Ketchup**, **Mayonnaise**, Hälfte der **Jungzwiebeln**, **Zitronenschale**, Salz und Pfeffer verrühren. Wer es scharf mag, gibt etwas gehackte **Chili** dazu. **Salat**, **Kohlsprossen** und **Paprika** mit 2-3EL **Zitronensaft**, 2EL Wasser, 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. **Polentaschnitten** mit übrigen **Jungzwiebeln** bestreuen und mit dem **Salat** und dem ...