

Polenta-Tortilla mit Rotkohl, Feta und Zwiebel-Petersilien-Salsa

— Bio Kochbox KW 42



KI generiert

Polenta-Tortilla mit Rotkohl, Feta und Zwiebel-Petersilien-Salsa



KI generiert

MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 180 g Polenta
- 400 g Rotkohl
- 150 g Feta
- 2 gelbe Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 3 Eier

Eigener Vorrat:

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- geräuchertes Paprikapulver
- Kümmel gemahlen

Zubereitung:

Den Rotkohl von äußeren Blättern befreien, vierteln, den Strunk entfernen, den Kohl waschen, gut abtropfen lassen und in sehr feine Streifen hobeln. Eine Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer großen ofenfesten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Rotkohl kräftig anbraten, mit Essig ablöschen, Honig, Kümmel, Salz und Pfeffer zugeben und etwa 80 ml Wasser angießen. Den Kohl zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren, anschließend offen weitergaren, bis die Flüssigkeit nahezu vollständig verdampft ist. Etwa 500 ml leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen, die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen und bei kleiner Hitze nach Packungsangabe zu einem sehr dicken Brei garen. Die Polenta etwas abkühlen lassen. Die Eier verquirlen, mit Muskat und geräuchertem Paprikapulver würzen und gründlich unter die Polenta rühren. Den Feta zerbröseln und etwa zwei Drittel davon unterheben. Den geschmorten Rotkohl gleichmäßig in der Pfanne verteilen, die Polentamasse daraufgeben und glattstreichen, den restlichen Feta darüberstreuen. Die Tortilla bei kleiner bis mittlerer Hitze einige Minuten anziehen lassen und anschließend im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen, bis sie fest und an der Oberfläche goldbraun ist. Für die Salsa die zweite Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, die Blätter fein hacken. Zwiebel und Petersilie mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Die fertige Polenta-Tortilla einige Minuten ruhen lassen, in breite Stücke schneiden und mit der frischen Zwiebel-Petersilien-Salsa servieren.