

Eine-Welt-Verkauf
jeweils freitags 14 bis 17 Uhr
und samstags 9 bis 12 Uhr
im *Creativ* & **LECKER**

Eine-Welt-Team
der Kirchengemeinde
Lauenstein *Secundo*



Überbackener Rosenkohl auf Kokospolenta

Zudaten für 4 Pers.:

| | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 800 g Rosenkohl | 180 g Blitzpolenta |
| 200 ml GEPA Kokosmilch | 700 ml Gemüsebrühe |
| 1 Stg Zitronengras | 1 EL Sojasauce |
| 50 g getrocknete Tomaten | 50 g GEPA Cashewkerne Chili |
| 50 g Vollkornsemmelbrösel | 1 EL Butter |
| 1 Biolimette (abger. Schale) | 80 g Bergkäse |
| 80 g Mozzarella | etwas Salz |

Zubereitung:

- * .Tomaten mit etwas kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Zitronengras putzen und mit dem Messergriff flachklopfen. Die Kokosmilch mit der Gemüsebrühe erhitzen, Zitronengras zufügen und 1/2 h darin ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Rosenkohl putzen, den Strunk kreuzweise einritzen und in kochendem Salzwasser 8 min garen, dann abschütten.
- * Bergkäse reiben, Mozzarella würfeln. Cashewkerne hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen, Cashewkerne und Vollkornsemmelbrösel auf kleiner Hitze darin unter Rühren rösten. Mit abgeriebener Limettenschale würzen.
- * Die Tomaten mit dem Einweichwasser pürieren. Eine Auflaufform fetten.
- * Zitronengras aus der Kokosmischung entfernen, aufkochen, Sojasauce und evtl. Salz zufügen, Polenta einrühren und entsprechend der Packungsangabe garen. Am Ende die pürierten Tomaten zufügen. In die Auflaufform füllen. Den Rosenkohl darauf verteilen und eindrücken. Beide Käsesorten darüber verteilen und mit der Bröselmischung bestreuen.
- * Im Ofen auf der mittleren Schiene bei 200°C ca. 25 min backen.

Dazu passt GEPA Chilisauce oder GEPA Mangochutney.