

Polentaschnitzel mit Möhren-Zwiebel-Gemüse

Zutaten:

500 ml leicht gesalzenes Wasser oder Gemüsebrühe
20 g Butter
220 g Polenta (Maisgrieß)
750 g Möhren
2 große Zwiebeln
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte:

- 1.**
Koche Salzwasser oder Gemüsebrühe mit Butter auf und rühre die Polenta hinein.
Lass sie unter Rühren aufkochen.
Stelle sie dann beiseite und lass sie 10 Minuten quellen.
- 2.**
Drücke die Polentamasse wenige Zentimeter dick in Silikonformen oder forme einen großen Laib.
Lass die Polenta so erneut 20 Minuten quellen.
- 3.**
Heize den Backofen auf 200°C vor.
Wasche und schäle die Möhren.
Schneide sie in Scheiben und vermische sie mit etwas Salz, Pfeffer und 1 EL Öl.
Gib sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
Backe sie weich.
- 4.**
Schäle in der Zwischenzeit die Zwiebeln.
Halbiere sie und schneide sie in Ringe.
Brate sie in Öl an, bis sie leicht gebräunt sind.
Salze sie ein wenig.
- 5.**
Schneide den Polenta-Laib in Scheiben bzw. drücke die Polenta aus den Silikonformen heraus.
Brate sie von beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl kräftig an.
Mische Zwiebeln und Möhren.
Serviére die Polentaschnitzel mit dem Gemüse und einer Kräutersoße oder Kräuterquark.

Rezept für Kräutersoße:

200 g Kartoffeln (fest- bis mehligkochend) geschält und gewürfelt
in 400 ml Gemüsebrühe garen, 100 g Schlagsahne zufügen und
pürieren. Mit gehackten Kräutern, Salz und Muskatnuss ab-
schmecken.

