

# FrISChe Polenta mit geröstetem Rosenkohl

Mit Polenta bin ich aufgewachsen. Meine Mama ist Österreicherin und "Sterz", wie Polenta in Österreich genannt wird, gab es bei uns in allen erdenklichen Formen regelmäßig zu essen. Und auch schon mein Großvater liebte Polenta und löffelte sie am liebsten pur, einfach mit ein paar frischen Kräutern aus dem Garten bestreut. Doch zu Hause haben wir Polenta immer ganz klassisch aus "Polentagrieß" gemacht - das ist praktisch, lecker und geht super schnell. Dass man cremige Polenta auch ganz unkompliziert aus frischen Maiskolben machen kann, war mir lange Zeit unbekannt. Dabei liebte ich immer schon die riesigen Maisfelder in Österreich. Als Kinder haben wir darin gespielt, uns regelmäßig darin verlaufen und natürlich gegruselt, weil die Maispflanzen so riesig waren. Und später, als ich größer war, habe ich in den österreichischen "Maisfelder Buschenschenken" ausgiebig gefeiert. Maiskolben sind bei mir also mit vielen schönen Erinnerungen verbunden. Umso mehr freue ich mich, Euch heute zu zeigen, wie Ihr im Handumdrehen ein tolles Polentagericht aus frischem Mais zubereiten könnt. Ich zeige Euch, wie Ihr im Handumdrehen aus diesen frischen Maiskolben eine herrlich cremige und köstliche Polenta macht. Haltet im Herbst Eure Augen im Biomarkt nach frischem Mais offen. Er wird jetzt zahlreich angeboten. In gängigen Supermärkten erhält man hingegen meist nur die gekochten, eingeschweißten Kolben. Mit den vorgekochten Maiskörnern gelingt das Rezept aber leider nicht. Doch wenn Ihr frische Maiskolben bekommt, solltet Ihr es unbedingt ausprobieren. Frische Polenta schmeckt viel aromatischer, süßer und intensiver als Polenta aus Maisgrieß. Daher passt auch der leicht herbe Rosenkohl so wunderbar dazu. Ihr könnt die Polenta aber mit Gemüse ganz nach Eurem Geschmack und nach saisonaler Verfügbarkeit zubereiten. Hier habe ich zum Beispiel [eine weitere Rezept-Variante mit Champignons, Paprika und Erbsen](#) gemacht. Also viel Spaß und lasst es Euch schmecken, Eure Lea.

## 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-Alsan)
- 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)**

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. Die Körner mit einem stabilen Messer vom Maiskolben schneiden. Mais in eine Schüssel geben und letzte Härchen bei Bedarf noch entfernen. 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. Während der Mais köchelt, können wir den Ofen-Rosenkohl vorbereiten. Dafür den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. 400 g Rosenkohl waschen, den Strunk einkürzen, äußere Blätter abtrennen und die restlichen Rosenkohlköpfchen in Scheiben schneiden. 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. 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. 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. Den Mais abgießen und das Kochwasser auffangen. Es wird gleich nochmal verwendet. 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. 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. 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.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Polenta aus frischem Mais mit Gemüse](#)
- [Frische Polenta mit süßen Zimt-Zwetschgen](#)
- [Rosmarin-Nuss-Polenta mit Shiitake](#)
- [Rosmarin-Polenta mit Pfifferling-Rahm](#)