

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

Federkohl-Polenta mit Ei



mehr Kochtipps:

lifechannel.ch/kochtipps

(c) 123rf

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne grob zerhacken
2. Federkohl waschen und rüsten
3. Rosmarin rüsten und fein schneiden
4. Wasser für Polenta aufkochen und salzen
5. Maisgriess einrühren, Hitze etwas reduzieren und gelegentlich rühren
6. Polenta bei kleiner Hitze ca. 35 Minuten köcheln lassen
7. Federkohl zur Polenta geben und ca. 10 Minuten fertig köcheln lassen
8. Butter und Gruyère dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. Eier in kochendem Wasser 7 Minuten wachweich kochen
10. Unter fliessendem kalten Wasser abschrecken und schälen
11. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen

Zutaten

1250 g	Wasser
1½ TL	Salz
250 g	Bramata-Polenta
100 g	Federkohl
80 g	geriebener Gruyère
2 EL	Butter
4	Eier
1 EL	Olivenöl
3 EL	Paniermehl
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 g	Rosmarin
	Salz, Pfeffer

- 12.** Paniermehl, Sonnenblumenkerne und Rosmarin dazugeben und ca. 3 Minuten leicht rösten lassen
- 13.** Polenta anrichten und Eier halbieren, auf der Polenta verteilen
- 14.** Geröstetes Knusper-Topping darüberstreuen und servieren