



Polenta mit Blumenkohl-Tomaten-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

Für die Polenta

- 1 viereckige Form 15 x 23 cm gross
- 130 g Knollensellerie – grob reiben
- 130 g [Polentagriess](#), fein
- 500 ml Haferdrink
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Edelhefeflocken

Für die Blumenkohl-Tomaten-Sauce

- 400 g Blumenkohl - in Röschen schneiden
- 400 g gehackte Tomaten, aus dem Glas
- 1 EL Kapern - hacken
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 5 EL Yaconsirup
- 1 EL Tamari
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 TL gehackter Rosmarin
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für die Polenta als Erstes einen Topf mit 2 EL Öl erhitzen und den Sellerie darin 3 Min. anbraten. Dann mit Haferdrink ablöschen, aufkochen lassen, Tamari und Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die Polenta hineinrieseln und 1 - 2 Min. unter Rühren köcheln lassen. Dann ca. 2 cm hoch in die Form füllen, glattstreichen und in den Kühlschrank stellen. Den Topf ausspülen und trocknen.

In der Zwischenzeit für die Sauce den Topf erneut mit 2 EL Öl erhitzen und den Blumenkohl 5 - 6 Min. braten. Dann die Kapern dazugeben und kurz mitdünsten. Mit den gehackten Tomaten samt der Flüssigkeit ablöschen und mit Yacon, Tamari, Cayenne, Salz und Pfeffer würzen.

10 Min. leicht köcheln lassen, dann Hefeflocken und Rosmarin dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Polenta aus dem Kühlschrank nehmen und in ca. 4 x 4-cm-Quadrate schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und die Polenta auf beiden Seiten jeweils ca. 2 Min.

goldbraun braten.

Die Polenta zusammen mit der Blumenkohl-Tomaten-Sauce anrichten und geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 308 kcal
- Kohlenhydrate: 49 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 8 g