

## Mascarpone-Polenta mit Federkohl

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

300 g Federkohl

wenig Öl

vegi

1,2 Liter Gemüsebouillon

300 g mittelfeiner Maisgriess  
(Kochzeit 10 Min.)

80 g getrocknete Tomaten in Öl,  
abgetropft

1 Esslöffel Baumnusskerne

100 g Mascarpone

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

½ Bund glattblättrige  
Petersilie

**Pro Person:** 18 g Fett, 14 g Eiweiss,  
62 g Kohlenhydrate, 1974 kJ (471 kcal)



**1.** Die dicken Blattrippen heraus-schneiden, Blätter in feine Streifen schneiden. Öl in einer weiten Pfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Federkohl ca. 4 Min. andämpfen.



**2.** Bouillon dazugliessen, aufkochen, Maisgriess einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 10 Min. zu einem dicken Brei köcheln.



**3.** Tomaten und Baumnusskerne grob hacken, unter die Polenta rühren.



**4.** Mascarpone daruntermischen, würzen.



**5.** Petersilie fein hacken, über die Polenta streuen.



**Wenig bekannt, aber stark im Kommen: der Federkohl. Als Wintergemüse ist er hart im Nehmen; selbst starker Frost kann ihm nichts anhaben. Im Gegenteil, genau dann verwandelt er seine Stärke in Zucker und entwickelt dadurch sein bestes Aroma!**