

Auberginen-Polenta-Türmchen

Auberginentaler mit Polenta geschichtet und mit Spitzkohl serviert.

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Minuten



Zutaten:

Für das Backblech:

Backpapier

Auberginen:

800 g Auberginen

Salz

etwa 8 EL Speiseöl, z. B. Sojaöl

Polenta:

2 EL Speiseöl

400 ml Gemüsebrühe

100 ml Apfelsaft

100 g Maisgrieß (Polenta)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Msp. Ras el Hanout

1 TL Agavendicksaft

1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene

Zitronenschale

Spitzkohlgemüse:

300 g Spitzkohl

50 g Zuckerschoten

1 Apfel z. B. Granny Smith

1 EL Speiseöl

Schwarzkümmel

Salz

1 Vorbereiten:

Auberginen waschen und in etwa 1 cm dicke runde Scheiben schneiden. Scheiben von beiden Seiten salzen. Spitzkohl putzen und fein schneiden. Zuckerschoten putzen und in Streifen schneiden. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 220 °C

Heißluft etwa 200 °C

2 Polenta zubereiten:

Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte vom Spitzkohl darin kurz andünsten. Brühe und Apfelsaft zugeben und einmal aufkochen. Maisgrieß unter Rühren einstreuen und etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis eine dicke Masse entstanden ist. Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout, Agavendicksaft und Finesseiterrühren. Polenta abschmecken und ein paar Minuten stehen lassen, bis sie etwas fester ist.



③ **Auberginen:**

Auberginenscheiben mit Öl bestreichen, auf das Backblech legen und im Backofen garen.

Einschub: Mitte
Garzeit: etwa 15 Min.

④ **Spitzkohlgemüse:**

Öl in einem Topf erhitzen. Restlichen Spitzkohl, Zuckerschoten und Apfelwürfel darin dünsten. Schwarzkümmel dazugeben und mit Salz abschmecken.

⑤ Jeweils 3 Auberginenscheiben mit Polenta zu einem Turm zusammensetzen und mit dem Spitzkohlgemüse anrichten. Übrige Polenta dazu servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie dazu einen Soja-Minze-Joghurt: Sojajoghurt, etwas Zitronensaft, gehackte Minze verrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- Die Auberginenscheiben können auch in einer Grillpfanne gebraten werden.

