

Zutaten für 4 Portionen:

Für das Grünkohl-Pesto:

100 g Grünkohl frisch  
1 TL BioGourmet Knoblauchcreme  
50 g geriebener Parmesan  
60 g Walnüsse  
2 EL BioGourmet Zitronensaft  
2 EL BioGourmet natives Olivenöl  
2 Msp. Salz  
Pfeffer

Außerdem:

1 große Zwiebel  
200 g frische Schwarzwurzel  
1 EL Pflanzenöl  
1 Dose Sojabohnen  
200 g junger Spinat  
1 1/2 TL BGemüsebrühepulver  
100 ml Milch 1,5% Fett  
geriebene Muskatnuss  
120 g BioGourmet Polenta  
1 Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)



## Polenta mit Grünkohl-Pesto und gerösteter Schwarzwurzel

Unsere Mais-Polenta mit Grünkohl-Pesto und gerösteter Schwarzwurzel ist ein besonderes Rezept für den Winter. Grünkohl ist ausschließlich zur kalten Jahreszeit erhältlich und insbesondere in Norddeutschland beliebt. Der Kohl lässt sich mit Parmesan und Olivenöl zu einem wohlschmeckenden Pesto verarbeiten. Guten Appetit!

### Zubereitung

Die Grünkohlblätter von den Stielen zupfen, waschen und ungefähr 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren anschließend kalt abschrecken. In einem Mixbecher Grünkohl, Knoblauchcreme, Parmesan, Walnüsse, Zitronensaft und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Schwarzwurzeln waschen, schälen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Dabei empfiehlt es sich Handschuhe zu tragen. Die Schwarzwurzelstücke in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten braten. Zwiebeln dazugeben und weitere 2 Minuten braten.

500 ml Wasser aufkochen, Gemüsebrühepulver und Milch zufügen. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Den Maisgrieß einrühren und bei schwacher Hitze ungefähr 10 Minuten quellen lassen, dabei ab und zu umrühren. In der Zwischenzeit den Mais abgießen und mit einem Stabmixer pürieren. Maispüree unter die Polenta mischen. Nun die Sojabohnen abtropfen lassen, den Spinat waschen und ebenfalls abtropfen lassen. Beides zu den Schwarzwurzeln geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta mit Grünkohl-Pesto und gebratener Schwarzwurzel anrichten und servieren.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!**

Weitere Rezeptideen finden Sie auf [www.bio-gourmet.com/rezepte](http://www.bio-gourmet.com/rezepte)