

Geschmorter Wirsing bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

250 gr Polenta (Maisgrieß), 1 l Gemüsebrühe (instant), 40 gr ger. Parmesan, Pfeffer, 1 kg Wirsingkohl, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel getr. ital. Kräuter, 1 Dose ganze Tomaten (850 ml), 1 Bund abgebrauster Thymian, 100 gr entsteinte schwarze Oliven, 200 gr Fetakäse.

Die Vorbereitungen:

Polenta in der Brühe nach Packungangabe ausquellen lassen. Parmesan, Muskat, Salz u. Pfeffer unterrühren. Masse 1 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen, 60 Min. trocknen lassen.

Die Zubereitung:

Wirsing putzen, abbrausen, vom Strunk befreien, in dicke Spalten teilen, Zwiebeln, Knoblauch abziehen, hacken, mit dem Kohl in 2 Eßl. Öl braten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, ital. Kräutern würzen. Tomaten zufügen, 25 Min. schmoren. Von der Hälfte des Thymians Blätter abzupfen, Oliven vierteln, beides zum Wirsing geben.

Polenta in Rauten schneiden. Übriges Öl erhitzen, Polenta darin von jeder Seite kurz anbraten. Feta grob raspeln, unter den Kohl mengen. Restlichen Thymian vor dem Servieren darüber streuen.