

# Kassler trifft Gemüse-Polenta & Kohlrabi



## Zutaten:

- 1 Bund Suppengemüse
- 3 Kohlrabis
- 150 g Polenta-Grieß
- 2 EL Olivenöl
- 450 g Kasslerlachssteak
- 3 EL Butter
- 50 g Pankobrösel
- Salz, Pfeffer, Zucker

## Zubereitung:

1. 750 ml Salzwasser zum Kochen bringen. **Suppengemüse** waschen und Schälen. Die **Karotte** und den **Sellerie** in 0,5 cm kleine Würfel schneiden und 5 Minuten garen.

2. **Kohlrabis** waschen, schälen, holzige Stellen entfernen. In ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. 150 ml **Wasser** im zugedeckten Topf köcheln und Kohlrabi-Würfel dünsten.

3. **Polenta -Grieß** mit 2 EL **Olivenöl** zum Gemüse ins **Salzwasser** geben. Unter Rühren aufkochen (Extratipp unten). Vom Herd nehmen sobald die Polenta andickt ist und danach ca. 20 Minuten ziehen lassen.

4. Währenddessen **Petersilie** (vom Suppengemüse) waschen,

## Außerdem:

- 2 große Töpfe mit Deckel
- eine kleine Pfanne
- Sieb
- großer Teller
- Küchenpapier

trocknen, abzupfen und fein hacken. Kassler waschen, trocken tupfen und auf die Kohlrabis in den Topf legen und garen.

5. In der Pfanne 1 - 2 EL **Butter** hoch erhitzen. Die **Pankobrösel** goldbraun rösten. Auf ein **Küchenkreb** legen. Wenn Ihr das nicht mögt, lasst den Punkt einfach weg.

6. Kassler anrichten. Den Kohlrabi abgießen und im Topf mit 1 EL Butter und der **Petersilie** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Zur Polenta einen EL Butter geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles schick oder einfach auf einem Teller anrichten und genießen.

Extra-Tipp: Die Polenta wird besonders cremig mit 100 ml Milch beim Anrühren.

Zum ganzen Artikel geht es hier entlang:

<http://feiersun.de/rezepte/kassler-trifft-gemuese-polenta-und-kohlrabi>