

Gemüse-Schnitzel

Für 4 Personen

100 g Brokkoli	100 g Blumenkohl	Salz
100 g Karotte	100 g Champignons	3 EL Olivenöl
Pfeffer	150 ml Milch	80 g Sahne
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
80 g Instant-Polenta	Muskat	30 g Parmesan
80 g gegarte Maiskörner	1 Spritzer Chili-Chickensauce	1 Spritzer Sojasauce
5 g Ingwer	Cayennepfeffer	2 EL Mehl
1-2 Eier	ca. 150 g Pankomehl	Pflanzenfett
1 Bio-Zitrone	1 Schale Kresse	1 Spritzer weißer Balsamico
Tomatendip	2 Tomaten	1 Schalotte. 110 ml Olivenöl
1 TL Tomatenmark	Salz, Pfeffer	1 Bund Basilikum
1 Eigelb	1 EL scharfer Senf	1 Prise Zucker
1 Spritzer weißer Balsamico	1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Sauerrahm

Brokkoli und Blumenkohl putzen, die Röschen in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und in 1 cm große Stücke schneiden. Karotte schälen, in 5 mm große Würfel schneiden, in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Pilze putzen, in 1 cm große Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Polenta Milch, Sahne und Butter mit je einem Zweig Thymian und Rosmarin in einen Topf geben und aufkochen. Maisgrieß unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze unter Rühren quellen lassen. Den Parmesan fein reiben. Die Kräuterzweige wieder herausnehmen und den Parmesan unter die gequollene Polenta rühren. Maiskörner und das restliche vorgegarte Gemüse in eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl, Chili Chickensauce, Sojasauce, frischem geriebenen Ingwer, Salz und Cayennepfeffer würzen und abschmecken. Dann unter die Polenta mischen. Die Masse auf ein tiefes mit Olivenöl ausgepinseltes Backblech ca. 1,5 cm dick aufstreichen und auskühlen lassen. Für den Tomatendip die Tomaten am Strunkansatz einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, schälen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark und Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut durch schwenken und abkühlen lassen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Eigelb mit Senf, 1 Prise Zucker, Balsamico und Zitronensaft verrühren, langsam unter Rühren ca. 100 ml Olivenöl zugeben und zu einer Mayonnaise aufschlagen. Sauerrahm, Basilikum und die angeschwitzten Tomaten zugeben und abschmecken. Mit einem Ring von 10 cm Durchmesser Gemüse-Polentakreise ausstechen. Diese in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit Pankomehl panieren. Die Kreise in einer Pfanne mit Pflanzenfett von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Zitrone in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kresse mit einem Spritzer Olivenöl und Balsamico marinieren. Gemüseschnitzel anrichten, Zitronenscheiben obenauf geben, Tomatendip mit anrichten und mit Kresse garniert servieren.

Jörg Sackmann am 10. Februar 2015