

Zucchini-Polenta-Strudel mit Tomaten-Mango-Salat

Für 4 Personen

Für den Strudel:

1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
300 ml Milch	Salz	100 g Instant-Polentagrieß
50 g Pinienkerne	4 getrock. Tomaten	50 g Parmesan (Stück)
5 Eigelbe	150 g flüssige Butter	1 Zucchini
4 EL Olivenöl	6 Blätter Strudelteig)	1 Ei

Für den Tomaten-Mango-Salat:

1 reife Mango	8 Kirschtomaten	60 g getrock. Tomaten
4 Basilikumblätter	4 Frühlingszwiebeln	1/2 Bio-Zitrone
Salz		

Für die Polentafüllung Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln, den Knoblauch ungeschält andrücken.

Milch mit den Kräuterzweigen und Knoblauch in einen Topf geben, eine Prise Salz hinzufügen und einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen, alles 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Kräuterzweige und Knoblauch entfernen und die Milch nochmals aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten quellen lassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Den Parmesan reiben.

Die gequollene Polenta in die Küchenmaschine oder eine Schüssel geben. Die Eigelbe und 2/3 der flüssigen Butter abwechselnd nach und nach unterrühren.

Dann Pinienkerne, getrocknete Tomaten und Parmesan unterheben, alles mit Salz abschmecken. Die Polentamasse halbieren, jeweils auf einer Lage Frischhaltefolie verteilen und zu einer länglichen Rolle formen, dabei in die Folie einwickeln. Dann die Rollen jeweils fest in ein Geschirrtuch einwickeln und 1 Stunde kühl stellen.

Die Zucchini putzen, waschen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in zwei großen Pfannen erhitzen und die Zucchinischeiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Jeweils 3 Blätter Strudelteig aufeinanderlegen, dabei jede Schicht mit restlicher flüssiger Butter bestreichen. Zucchinischeiben mittig auf den obersten Strudelteigschichten verteilen.

Die 2 Polentarollen auswickeln und jeweils auf die Zucchinischicht legen.

Das Ei trennen. Die Teigränder mit dem Eiweiß bestreichen, Seitenränder zur Mitte über die Füllung klappen. Den Teig von der Längsseite zu Strudel aufrollen.

Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene zunächst etwa 8 Minuten backen.

Das Eigelb verquirlen, die Strudel damit bestreichen und weitere etwa 15 Minuten im Ofen goldbraun fertig backen.

Für den Tomaten-Mango-Salat die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden, dann fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und nach Belieben entkernen. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden, Basilikumblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zi-

tronensaft über die Salatzutaten träufeln, Zitronenabrieb untermischen und den Salat mit Salz abschmecken.

Zucchini-Polenta-Strudel mit einem Messer mit Wellenschliff in Stücke schneiden und mit dem Tomaten-Mango-Salat anrichten.

Andreas Schweiger am 03. September 2020