



**\*Rezept für 6 Personen\***

**Knusper Blumenkohl & Polenta**

1 Blumenkohl	Blumenkohl in Röschen teilen und in Salzwasser oder im Dampfgarer garen.
2 Knoblauchzehe	Knoblauchzehe fein hacken, mit Piment de'espelette, Olivenöl, Salz & Pfeffer mischen und über den Blumenkohl geben.
Piment de'espelette	Eier in einer Schale verquirlen, in eine Schale Mehl geben und in eine Schale Panko füllen.
Olivenöl	Blumenkohlröschen erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Panko wenden. Nacheinander in Öl ausbacken.
2 Eier	
Mehl	
Panko	
Salz & Pfeffer	
Öl	
1 Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch pellen, würfeln und im Olivenöl andünsten, mit Tomatensugo ablöschen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.
1 Knoblauch	Mit Salz & Pfeffer abschmecken und pürieren.
1 Glas Tomatensugo	
250 g. Polenta	Rosmarin fein hacken, mit Milch, Butter, Salz & Pfeffer erwärmen, Polenta zügig zufügen und 15 Min. rühren. Ei und geriebenen Parmesan unterheben. Masse auf ein Backblech streichen.
1 L. Milch	
Rosmarin	
30 g. Butter	
1 Ei	
50 g. Parmesan	
Salz & Pfeffer	
Olivenöl	Zucchini waschen, in feine Scheiben hobeln und in Olivenöl anbraten, dann Rosettenartig auf die Polenta legen und im Backofen Umluftgrill, 200°C, ca. 10-15 Minuten backen.
Zucchini	
Salbei	Salbeiblätter knusprig in Olivenöl braten und nach dem anrichten über die Polenta geben.
Olivenöl	