



Laubfrösche mit Zitronenpolenta

Krautstiele oder Mangold? Die beiden miteinander verwandten Gemüse sorgen bei Konsumentinnen immer wieder für Verwirrung. Im Rezept von Annemarie Wildeisen werden vom Krautstiel vor allem die Blätter, jedoch nur ein Teil der Stiele verwendet.

Was tun mit den Stielresten? Am besten schneidet man sie in Streifen, blanchiert sie kurz in kochendem Salzwasser, schreckt sie unter kaltem Wasser ab und tupft sie gut trocken. Anschliessend kann man die Krautstiele auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen und tiefkühlen. Man kann sie noch gefroren zu Mischgemüse geben oder nochmals ganz kurz blanchieren und dann als Salat an einem Senf-Dressing servieren.

Zutaten für 4-5 Personen

Polenta

- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Butter
- 1/2 l Gemüsebouillon
- 100 g mittelfeine Polenta
- 1 unbehandelte Zitrone
- 150 g Rahmquark
- 30 g geriebener Sbrinz
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Laubfrösche

- 10 Stängel Krautstiele (siehe Einleitung)
- Salz
- 1 grosse Karotte
- 1 1/2 Esslöffel Butter
- 200 ml Gemüsebouillon

Zubereitung

1. Für die Polenta Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem Topf die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Bouillon dazugießen und aufkochen. Die Polenta unter Rühren einstreuen, aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze 10–15 Minuten ausquellen lassen.
3. Inzwischen die gelbe Schale von 1/2 Zitrone fein abreiben. Den Zitronensaft auspressen und 50 ml abmessen.
4. Am Ende der Garzeit der Polenta Zitronenschale, Zitronensaft, Rahmquark und Sbrinz unter die Polenta rühren und diese mit Salz sowie Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.
5. Reichlich Wasser aufkochen. Die Blätter der Krautstiele sorgfältig vom Stiel abtrennen. Das kochende Wasser salzen, die Blätter darin in 2 Portionen je 30 Sekunden blanchieren, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
6. Von 2-3 Krautstielen die Stängel in sehr kleine Würfelchen schneiden. Die Karotte schälen und ebenfalls sehr klein würfeln.
7. Die Krautstielblätter in Stücke von etwa 12 x 12 cm zuschneiden und auf einem Küchentuch auslegen. In die Mitte jedes Blattes 1 gehäuften Esslöffel Polentamasse geben und das Blatt zu einem kleinen Paket verschliessen.
8. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
9. In einem weiten, ofenfesten Topf oder in einem grossen Bräter die Butter erhitzen. Das gewürfelte Gemüse darin andünsten. Die Bouillon dazugießen. Die Laubfrösche auf das Gemüse setzen und im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 30 Minuten backen; dabei von Zeit zu Zeit mit Bouillon übergiessen.
10. Die Laubfrösche auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Gemüsejus über- und umgiessen.

Vorbereiten

Die Laubfrösche können bereits am Vortag bis und mit Punkt 9 zubereitet werden. Gut $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Backen die Laubfrösche mit dem Gemüsejus nochmals aufkochen, erst dann in den Ofen geben und etwas länger backen (35-40 Minuten), damit die Zitronenpolenta- Füllung wieder durch und durch heiss ist.

Weniger/mehr Gäste

Für 2-3 Personen: Zutaten halbieren oder die ganze Rezeptmenge zubereiten und einen Teil der Laubfrösche tiefkühlen.

Mehr Gäste: Wenn möglich die Laubfrösche mit Mangold zubereiten, dann gibt es weniger Stielreste. Rezept je nach Gästezahl in $1\frac{1}{2}$ -facher oder doppelter Menge zubereiten.