

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Weiße Polentapraline mit Senf-Kohl

Koch: Josef Dorner

#### Zutaten

(4 Personen)

Für die Pralinen

- 100 g weiße Polenta
- 4 g Meersalz
- 375 ml Kokosmilch
- 1 Limettenblatt
- ½ Limette (Saft und Abrieb)
- eine Handvoll geräucherte Mandeln
- Kokosmilch zum Tauchen
- Kokosraspeln zum Wälzen

Für den Sesamkrokant

- 30 g geschmolzene pflanzliche Butter (Alsan)
- 30 g feinen Kristallzucker
- 10 g Akazienhonig
- 1 TL Ras el-Hanout
- ½ EL Koriandersamen (gestoßen)
- ½ EL Kreuzkümmel
- 50 g weißer Sesam
- 10 g schwarzer Sesam
- 5 cl Sojasahne

Für den Senf-Kohl

- 2 Mini Pak Chois (Senf-Kohl)
- 50 g braune Champignons
- 1 cl Limettensaft
- ½ Limette (Abrieb und Filets)
- 1 cl Grand Manier
- 1 EL Arganöl
- 4 cl Kokosmilch
- Assam Langpfeffer
- Meersalz

Für das Kürbispüree

- 1 Butternusskürbis  
(alternativ: Hokkaidokürbis)
- Olivenöl zum Beträufeln
- Salz

Für die Garnitur

- frischer Koriander
- 4 EL eingelegte Vogelbeeren

## Zubereitung

**1.** Für die Pralinen zuerst die Kokosmilch gemeinsam mit einem Limettenblatt und dem Meersalz in einem Topf erhitzen und die Polenta hinzufügen, sobald die Kokosmilch kocht. Anschließend den Topf ins Rohr stellen und die Polenta in der Kokosmilch bei geringer Hitze (etwa 160° C Ober- Unterhitze) eine halbe Stunde garen.

**2.** Für den Sesamkrokant die geschmolzene Butter mit dem Kristallzucker und dem Akazienhonig in einem Topf vermengen. Die Gewürze (Ras el-Hanout, gestoßene Koriandersamen und Kreuzkümmel) in einer Pfanne trocken rösten und mörsern. Dann den weißen und den schwarzen Sesam und die gemörserten Gewürze in den Topf dazugeben und mit der Sojasahne zu einer zähflüssigen Masse verrühren. Die Masse danach 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

**3.** Sobald sie gut durchgezogen ist aus der erkalteten Sesamkrokant-Masse 1 cm große Kugeln formen. Diese Kugeln auf einer Backmatte (aus Silikon) bei 190° C Umluft zirka 10 Minuten im Rohr backen, sodass beim Auseinanderlaufen ein Krokant entsteht. Danach abkühlen lassen.

**4.** Nun die gegarte Polenta aus dem Rohr nehmen, mit dem Limettenabrieb und -saft würzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, bis sie etwas abgekühlt ist. Dann ein wenig von der Masse (etwa ein gehäufte Esslöffel) in die Hand

nehmen, mit einer geräucherten Mandel füllen und daraus eine 3 cm große Kugel formen. Den Vorgang wiederholen, bis die gesamte Masse zu Kugeln geformt ist. Anschließend die Kugeln in Kokosmilch tauchen und in Kokosraspeln wälzen.

**5.** Für das Kürbispüree den Butternusskürbis halbieren, entkernen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen und etwa 30 Minuten bei 180° C Umluft im Rohr garen, bis er weich ist. Danach den Kürbis aus dem Rohr nehmen, in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen.

**6.** Für das Gemüse den Pak Choi der Länge nach vierteln und die vom Strunk befreiten braunen Champignons in schmale Spalten schneiden. Dann das Gemüse in einer Pfanne in Olivenöl kurz anbraten, mit Meersalz, Limettenabrieb und -saft sowie dem Assam Langpfeffer würzen, mit dem Grand Manier, dem Arganöl und der Kokosmilch ablöschen und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen. Zum Schluss die Limettenfilets dazugeben.

**7.** Nun das Kürbispüree auf einem flachen Teller aufstreichen, je zwei Kokospralinen darauflegen und das Senf-Kohl-Champignon-Gemüse rundherum anrichten. Ein Stück Sesamkrokant darauflegen und mit dem Kokos Schaum, den eingelegten Vogelbeeren und frischem Koriander garnieren und servieren.