



MÖHRENBLUME

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

DIESE ZUTATEN GIBT'S BEI UNS:

250 G POLENTA

1/2 L GEMÜSEBRÜHE

SALZ UND FRISCH

GEMAHLENER PFEFFER

DIESE ZUTATEN SIND NOCH ZU BESORGEN:

500 G MÖHREN

2 KLEINE

KNOBLAUCHZEHEN

25 G BUTTER

1/4 L MILCH

100 G SCHMAND

150 G GREYERZER KÄSE

FETT FÜR DIE FORM

ZUBEREITUNG

- Die Möhren putzen, waschen und schälen. Dicke Möhren längs vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Butter in einem breiten Topf zerlassen, die Möhren darin andünsten, salzen und pfeffern. Etwas von der Gemüsebrühe und die Knoblauchzehen dazugeben und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 min dünsten.
- Die restliche Brühe mit der Milch zum Kochen bringen. Die Polenta in die Flüssigkeit geben. Unter Rühren dick einkochen lassen. Vom Herd ziehen und abgedeckt ca. 5 min nachquellen lassen.
- Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Eine Quicheform (ca. 24 cm) einfetten.
- Den Schmand unter die Polenta ziehen, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Masse in der Quicheform verteilen.
- Die Möhren wie eine Blüte auf der Polenta verteilen und mit dem Käse bestreuen. Die Quiche im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 15 min überbacken bis der Käse geschmolzen ist.

GUTEN APPETIT