

# Rezept der Woche



## Möhrenstern (glutenfrei)

Tipp: Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat.

Zutaten: 4 Personen

- 500 g Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stängel glatte Petersilie oder etwas Rucola
- 25 g Butter
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss (frisch gerieben)
- ½ l Gemüsebrühe
- ¼ l Milch
- 250 g Polenta (Maisgries)
- 100 g Schmand
- 150 g geriebener Bergkäse

### Zubereitung:

Die geputzten Möhren längst in etwa gleich große Hälften oder Viertel schneiden (je nach Dicke). Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Möhren darin andünsten, salzen und pfeffern. Etwas Gemüsebrühe angießen und den Knoblauch dazugeben. Im geschlossenen Topf ca. 8 Minuten leicht bissfest garen.

Möhren aus dem Topf nehmen. Die restliche Brühe und Milch dazu gießen und aufkochen. Die Polenta mit dem Schneebesen einrühren und ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme dick einkochen lassen. Vom Herd ziehen, abgedeckt 15 Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Quicheform (26 cm) einfetten. Den Schmand unter den Brei ziehen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Masse gleichmäßig in der Form verteilen und sternförmig mit den Möhren belegen, so dass sich die Spitzen in der Mitte berühren. Mit Käse bestreuen und ca. 15 Minuten backen bis der Käse leicht goldbraun ist. Mit frisch gehackter Petersilie oder Rucola-Blättchen servieren. Auch mit Kresse oder frischen Sprossen und geröstetem Sesam oder Sonnenblumenkernen sehr lecker!