

## Rezept:

### Rührei mit Chinakohl und gebratenen Polentawürfeln (pikant)

Zeit 20-30 Min.

#### Zutaten

3 - 4 Eier  
nach Belieben ca 40 g  
Parmesan gerieben  
Salz, Pfeffer

2 Blätter Chinakohl

80 g Polenta (Maisgriess)  
250 - 300 g Wasser (alternativ  
Pflanzenmilch oder halb/halb)  
Salz, Pfeffer, ev. Bouillon,  
Muskatnuss, Paprika

#### Zubereitung

Wasser in einer (beschichteten) Pfanne aufkochen, Polenta einrühren, würzen mit Salz, Pfeffer und/oder Bouillon. Zugedeckt während 5-10 Min. einkochen, ab und zu umrühren, bei Bedarf Flüssigkeit nachgiessen, damit ein Brei entsteht. Am Schluss mit Muskatnuss und Paprika würzen. Die Polentamasse in eine flache Form (Teller, Gratinform o.ä., welche mit Wasser ausgespült wurde) austreichen, auskühlen lassen.

Danach in mundgerechte kleine Vierecke schneiden und mit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten.

Eier mit Gewürzen und nach Belieben mit geriebenem Parmesan verquirlen. 2 Chinakohlblätter abspülen, trockenschütteln oder abtupfen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Eimasse in heisse Pfanne geben, etwas anstocken lassen, mit Kelle zerteilen und wenden, Chinakohl zugeben.

**Tipp:** Idealerweise die Polenta im Voraus zubereiten, dann ist sie schön ausgekühlt und schnittfest.

Das Rührei mit Chinakohl (oder auch anderem Gemüse, nach Saison und Belieben) zu frischer Polenta geniessen.

