

Gemüsepastete

Ökokisten-Rezept des Monats März 2020



Zutaten (4 Personen / eine Kasten- oder Brotbackform von 30 cm Länge)

- 8-10 große Wirsingblätter
- 1 mittelgroße Lauchstange
- 250 g Brokkoli
- 250 g Möhren
- 100 ml Sahne
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 g Polenta
- 6 Eier Gr. S
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz
- 2 Zweige Thymian oder 1 TL getrocknet
- frisch geriebene Muskatnuss
- Öl zum Fetten

Zubereitung (45 min. + 1 Std. Backzeit):

- Den Backofen auf 200° C vorheizen (Umluft 180°C). Die Backform fetten.
- Das Gemüse waschen und putzen. Die Wirsingblätter im Ganzen vom Wirsing trennen. Den Brokkoli in Röschen teilen, den Stiel in lange Stücke schneiden. Die Möhren der Länge nach halbieren, dicke Möhren der Länge nach vierteln.
- 600 ml Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Möhren in der Brühe 5 Min. garen, Brokkoli und Lauch dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Das Gemüse herausnehmen und abtropfen lassen. Nun die Wirsingblätter in der Brühe 3 Min. blanchieren. Ebenfalls herausnehmen und abtropfen lassen.
- Es sollten nun noch 300 ml Gemüsebrühe im Topf sein, wenn nicht, auf 300 ml auffüllen. Nun den Maisgrieß in die Brühe rühren, kurz aufkochen lassen, von der Platte ziehen und abkühlen lassen. Sahne und Eier verquirlen, mit den Gewürzen abschmecken, frischen Thymian dabei von den Stielen zupfen.
- Die Form komplett mit den Wirsingblättern auskleiden, dabei die Blätter überstehen lassen. Das Gemüse einfüllen und gleichmäßig verteilen, Mais-Eier-Sahne dazugießen. Die Wirsingblätter darüberlegen.
- In der Ofenmitte ca. 1 Stunde backen.
- Die Pastete aus dem Ofen nehmen, etwa 5 Min. ruhen lassen, dann vorsichtig stürzen und in Scheiben schneiden.

Tipps:

- Die Pastete schmeckt herrlich mit zerlassener Butter zu einem Salat.
- Übrig gebliebene Pastetenscheiben können in Butter in einer Pfanne goldgelb angebraten werden.
- Als Sauce schmeckt eine Käsesauce: Dazu 250 ml Sahne in einem Topf vorsichtig erhitzen und unter Rühren etwa 100 g geriebenen Bergkäse darin schmelzen lassen. Mit Pfeffer und Muskat würzen.

