

Rezept

Chili con Polenta-Rauten und Guacamole

Ein Rezept von Chili con Polenta-Rauten und Guacamole, am 17.04.2024

Zutaten

FÜR DAS CHILI:

250 g Kidneybohnen	2 Zwiebeln
1 Lorbeerblatt	800 g Tomaten
2 frische Maiskolben	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	2 TL Tomatenmark
2 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz

FÜR DIE POLENTA-RAUTEN:

500 ml Milch	500 ml Gemüsebrühe
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL getrockneter Oregano
250 g Polenta (Maisgrieß)	2 TL Salz
2 EL Olivenöl	

FÜR DIE GUACAMOLE:

2 kleine reife Avocados	2 EL Limettensaft
Salz	1 Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Für das Chili die Kidneybohnen 12 Std., am besten über Nacht, in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag 1 Zwiebel schälen und mit dem Lorbeer spicken. Bohnen abgießen und mit der Zwiebel in einem Topf mit Wasser bedecken. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 ½-2 Std. garen.
2. Inzwischen für die Polenta-Rauten Milch und Brühe mit Kreuzkümmel und Oregano aufkochen. Die Polenta unter Rühren einrieseln lassen und einmal aufkochen. Dann die Hitze reduzieren, die Polenta zugedeckt nach Packungsangabe in 5-15 Min. ausquellen lassen und salzen. Ein Küchenbrett kalt abspülen, Polentabrei darauf mit einem breiten Messer oder einer Palette ca. 1 ½ cm hoch glatt verstreichen. Ca. 1 Std. auskühlen lassen.

3. Etwa 30 Min. bevor die Bohnen fertig sind, die Stielansätze aus den Tomaten schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Maiskolben waschen und die Körner mit einem Messer vom Kolben schaben. Übrige Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und im heißen Öl in einem breiten Topf ca. 2 Min. dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz andünsten. Tomatenwürfel hinzufügen, mit dem Paprikapulver bestäuben, salzen und untermischen. Das Ragout offen bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

4. Inzwischen für die Guacamole die Avocados halbieren und den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben, klein würfeln, sofort mit dem Limettensaft beträufeln und salzen. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, zwei Drittel hacken und untermischen.

5. Die Kidneybohnen abgießen und abtropfen lassen, mit den Maiskörnern in das Chili geben und weitere 10 Min. köcheln lassen.

6. Aus der Polenta Rauten von 8-10 cm Länge schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, Polenta-Rauten darin portionsweise von jeder Seite in 2-3 Min. knusprig und goldbraun braten. Fertige Rauten im Ofen bei 80° warm halten. Das Chili mit Salz und Pfeffer würzen und mit den übrigen Korianderblättern garniert servieren. Die Polenta-Rauten und die Guacamole dazu anrichten.