

## Rezept

# Erdnusspolenta mit Mangold

Ein Rezept von Erdnusspolenta mit Mangold, am 26.04.2024

## Zutaten

Salz	2 EL Erdnussmus
125 g Polenta	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
1 rote Paprika	350 g Mangold
2 EL Öl	2 EL geröstete, gesalzene Erdnusskerne
2 EL Sojasauce	½ EL Limettensaft
1 TL Zucker	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 26 g F, 18 g EW, 62 g KH

## Zubereitung

1. In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen. ½ TL Salz und das Erdnussmus mit einem Schneebesen darin verquirlen, dann unter Rühren die Polenta einrieseln lassen. Die Polenta zugedeckt 10 Min. bei kleinster Hitze köcheln lassen, dabei zwischendurch häufig umrühren, danach auf der ausgeschalteten Platte warm halten.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chili waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und fein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Mangold waschen, putzen, die Blätter von den Stängeln schneiden. Stängel und Blätter separat in ca. fingerbreite Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig anschwitzen. Chili, Paprika und Mangoldstiele zugeben, das Gemüse salzen und ca. 8 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten, dabei gelegentlich umrühren.
4. Inzwischen die Erdnüsse grob hacken. Sojasauce, Limettensaft und Zucker mit 2 EL Wasser verrühren und zusammen mit den Mangoldblättern zum Gemüse geben. Alles weitere 3 Min. unter gelegentlichem Rühren garen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Zum Schluss Gemüse und Polenta mit Salz abschmecken.
5. Die Polenta auf Teller verteilen, das Gemüse darübergeben und alles mit den Erdnüssen bestreuen.