

Rezept

Mexikanische Polenta-Pancakes

Ein Rezept von Mexikanische Polenta-Pancakes, am 18.12.2025

Zutaten

Für die Guacamole

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1 Tomate | 1 kleine Zwiebel |
| 1 Limette | 1 Avocado |
| Salz | Pfeffer |
| 1/2 TL Chilipulver | |

Für die Pancakes

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 Frühlingszwiebel | 1 Tomate |
| 1/2 rote Paprikaschote | 4 Stängel Petersilie |
| 75 g Maismehl | 75 g Vollkorn-Dinkelmehl |
| 1 EL Natron | 100 g Quark (40% Fett i. Tr.) |
| 150 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure) | 1 EL edelsüßes Paprikapulver |
| 1/2 TL Chilipulver | Salz |
| Pfeffer | 100 g Mais (aus dem Glas) |
| 4 EL Olivenöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 825 kcal, 56 g F, 19 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Für die Guacamole die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Den Saft der Limette auspressen. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, grob würfeln und mit einer Gabel zerdrücken. Alles miteinander vermengen und die Guacamole mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
2. Für die Pancakes die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Von der Paprikaschote weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälfte waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Maismehl, Dinkelmehl und Natron in einer Schüssel vermischen. Quark und Mineralwasser dazugeben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Mit Paprika- und Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel, Tomate, Petersilie und den Mais untermischen.

4. In einer großen beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Teig mit einer Suppenkelle in sechs Portionen in die Pfanne geben. Die Pancakes von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in je 3-5 Min. goldbraun backen. Polenta-Pancakes mit der Guacamole auf zwei Tellern anrichten und servieren.