

Rezept

Polenta mit Paprika-Erdnuss-Sauce

Ein Rezept von Polenta mit Paprika-Erdnuss-Sauce, am 27.04.2024

Zutaten

2 EL Rapsöl	1 EL edelsüßes Paprikapulver
150 g Polenta (Maisgrieß)	300 ml Haferdrink
Salz	Pul Biber
150 g Hüttenkäse	2 EL Butter
100 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse	1 Handvoll Basilikum
Sojasauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsenen- und 2 Babyportionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 725 kcal, 14 g F, 8 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden. 1 EL Öl erhitzen und die Paprikawürfel darin andünsten, Paprikapulver dazugeben. 100 ml Wasser angießen und zugedeckt 15 Min. garen. Nach Bedarf noch Wasser hinzufügen. Den Backofen auf 180° vorheizen.
2. Den Maisgrieß mit Haferdrink und 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Wird er dicklich, ein knappes Viertel abnehmen. Den Rest mit Salz und Pul Biber würzen. Den Hüttenkäse unterziehen und alles in eine kleine Auflaufform geben. Im Ofen (Mitte) 25 Min. backen, nach 15 Min. Butter darauf verteilen.
3. Erdnüsse im Blitzhacker fein zerkleinern. Das Paprikagemüse im Mixer ganz fein zerkleinern, mit dem Erdnussmus mischen. Basilikum waschen und die Blätter abzupfen.
4. Für den Babybrei ein knappes Viertel Paprika-Erdnussmus mit der ungewürzten Polenta mischen, 1 EL Öl dazugeben und die Masse in 2 Portionen verteilen.
5. Für die Erwachsenen die Paprikasauce mit Salz, Pul Biber und Sojasauce würzen. Die Ofenpolenta mit frischen Basilikumblättern bestreut mit der Sauce servieren.