

Rezept

Polentaschnitten mit Chili-Gemüse

Ein Rezept von Polentaschnitten mit Chili-Gemüse, am 18.04.2026

Zutaten

1 l Gemüsebrühe	250 g Polenta
Pfeffer	Salz
4 EL Olivenöl	1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
1 Dose Maiskörner (140 g Abtropfgewicht)	1 Stange Lauch (ca. 300 g)
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 EL Chilipulver (Gewürzmischung)	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Dose Pizza-Tomaten (400 g)	Cayennepfeffer
2 EL Limettensaft	½ Bund Schnittlauch
200 g Crème fraîche	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 32 g F, 15 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. Die Brühe in einem hohen Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und den Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen. Auf dem Herd bei mittlerer Hitze unter Rühren einmal aufkochen (vorsichtig, das kann spritzen!) und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, 2 EL Olivenöl unterrühren. Die Masse in eine kalt ausgespülte Gratinform (26 cm Ø) füllen, glatt streichen (Bild 1) und zugedeckt fest werden lassen.
2. Inzwischen Bohnen und Mais in ein Sieb schütten, kalt abrausen und abtropfen lassen. Lauch putzen, gut waschen und schräg in knapp 1 cm breite Scheiben schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden.
3. Das übrige Öl in einer Pfanne oder im Schmortopf erhitzen. Lauch und Paprika darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten. Chilipulver und Kreuzkümmel einrühren, Tomaten, Mais und rote Bohnen dazugeben (Bild 2), aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die feste Polenta auf eine Platte stürzen und in Portionsstücke schneiden (Bild 3). Gemüse mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft würzen. Mit den Polentaschnitten, je 1 Klecks Crème fraîche und dem Schnittlauch anrichten.