

Rezept

Tex-Mex-Polenta

Ein Rezept von Tex-Mex-Polenta, am 18.04.2025

Zutaten

| | |
|-----------------------------|--|
| 200 ml Gemüsebrühe | 100 ml Milch |
| 60 g Instant-Polenta | 50 g Cheddar |
| 1 Frühlingszwiebel | 1 Dose texanische Gemüse Mischung (Mais und Kidneybohnen; 140 g Abtropfgewicht) |
| 1 EL Olivenöl | ½-1 TL Chilipulver (Gewürzmischung) |
| Salz | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 33 g F, 28 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Brühe und Milch in einem Topf aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen und mit einem Schneebesen kräftig rühren. Bei mittlerer Hitze einmal aufkochen lassen, dann ohne Hitzezufuhr zugedeckt noch 5 - 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen den Käse grob raspeln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Mais-Bohnen-Mix abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebelringe bis auf 1 EL und das Bohnen-Mais-Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsemix und $\frac{2}{3}$ vom Cheddar unter die Polenta mischen, noch einmal abschmecken. Auf einem Teller anrichten. Mit dem übrigen Käse, Frühlingszwiebelringen und Chilipulver bestreuen.