

Rezept

Vegane Gewürzpolenta-Ecken mit Kürbismayonnaise

Ein Rezept von Vegane Gewürzpolenta-Ecken mit Kürbismayonnaise, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut)	Salz
250 ml Pflanzenmilch (z. B. Soja-, Reis- oder Hafermilch)	1 TL Ras el-Hanout
100 g Schnellkoch-Polenta	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	5 Stängel glatte Petersilie
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	250 g vegane Mayonnaise (Fertigprodukt)
quadratische Form (ca. 15 x 15 cm)	2 EL Pflanzenöl
	1 TL neutrales Pflanzenöl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und entkernen. Butternut schälen; Hokkaido kann ungeschält verwendet werden. Den Kürbis klein würfeln, in einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken und bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 10 Min. weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Pflanzenmilch mit 250 ml Wasser, Salz und Ras-el Hanout in einen Topf geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles zum Kochen bringen. Die Polenta einrieseln lassen, unter Rühren bei schwacher Hitze 1 Min. köcheln, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Die Form ölen. Die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Form füllen, glatt streichen, abkühlen lassen und kalt stellen.
3. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln Einige Blättchen beiseitelegen, den Rest fein hacken. Die Kräuter und das abgekühlte Kürbispüree unter die Mayonnaise rühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta in der Form in acht Ecken schneiden und vorsichtig herausheben. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Ecken darin bei mittlerer Hitze in ca. 1 Min. pro Seite knusprig braten. Die Ecken mit der Kürbismayonnaise servieren und mit einigen Kräuterspitzen garnieren.