

Rezept

Vegane Sesam-Orangen-Polenta auf Kichererbsengemüse

Ein Rezept von Vegane Sesam-Orangen-Polenta auf Kichererbsengemüse, am 28.06.2026

Zutaten

2 Zwiebeln	1 Stange Lauch
1 Zucchini (ca. 250 g)	2 Dosen Kichererbsen (à ca. 240 g Abtropfgewicht)
2 Stängel Petersilie	500 g Cocktailtomaten
2 EL Olivenöl	2 EL Agavendicksaft
1 EL Tomatenmark	2 Knoblauchzehen
400 ml Gemüsebrühe	1-2 EL Zitronensaft
1-2 TL Ras el-Hanout (Orientgeschäft)	40 g vegane Margarine
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Sesamsamen	4-5 Orangen (davon 2 Bio-Orangen)
800 ml Gemüsebrühe	3 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft	Salz
Cayennepfeffer	1-2 TL Agavendicksaft
200 g Schnellkoch-Polenta	40 g vegane Margarine
Eisportionierer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

Zubereitung

- 1.** Für das Gemüse die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Den Zucchini waschen, putzen und würfeln. Die Kichererbsen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Tomaten waschen.
- 2.** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Tomaten, Lauch, Zucchini und Kichererbsen darin 5 Min. andünsten. Den Agavendicksaft und das Tomatenmark dazugeben und etwas karamellisieren. Dann die Knoblauchzehen schälen und dazupressen.
- 3.** Die Brühe und 1 EL Zitronensaft angießen, die Tomaten etwas zerdrücken und das Gemüse 5 Min. köcheln lassen. Petersilie und Ras el-Hanout unterrühren und die Margarine im Gemüse schmelzen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und das Gemüse zugedeckt warm halten.
- 4.** Für die Polenta den Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Die Bio-Orangen heiß waschen, trocknen und die Schale abreiben. Alle Orangen auspressen und 300 ml Saft abmessen.

5. In einem Topf die Brühe erhitzen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Orangensaft und Zitronensaft zufügen und den Sud mit Salz, Cayennepfeffer und Agavendicksaft würzen. Die Polenta unter Rühren einstreuen und einige Min.iterrühren, bis eine dickliche Masse entstanden ist. Die Margarine darin schmelzen, die Orangenschale und 2 EL Sesam unterrühren. Die Polenta mit Salz und Agavendicksaft abschmecken und ein paar Minuten stehen lassen, bis sie etwas fester wird.
-
6. Das Gemüse auf vier tiefe Teller verteilen. Von der Polenta mit einem Eisportionierer Kugeln oder mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und auf dem Gemüse anrichten. Das Gericht mit dem übrigen Sesam bestreuen.