



Polentaschnitten auf Gemüse

Zutaten 4 Portionen

- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 150 g Polenta (Maisgrieß)
- 300 g Paprikaschoten
- 1 Aubergine (ca. 250 g)
- 400 Tomaten
- 250 g Hokkaidokürbis
- 100 g Lauchzwiebeln
- 1 Rote Chilischote
- 2-3 El Ghee
- 2 Tl Kreuzkümmel



Zubereitung

- 600 ml von der Gemüsebrühe und ½ Tl Salz in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren langsam dazu geben und aufkochen. 5–10 Min. bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren quellen lassen.
- Heiße Masse 1 ½ cm dick zu einem Rechteck (ca. 15 x 20 cm) auf ein geöltes Backblech streichen und ca. 1 Stunde auskühlen lassen.
- Paprika, Aubergine und Tomaten waschen und in Würfel schneiden.
- Kürbis waschen, Kerne entfernen und in feine Spalten oder Stücke schneiden.
- Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- Chili waschen, Kerne entfernen und die Schote fein hacken und ca. ½ Msp. zum Garnieren beiseitelegen.
- 1 El Ghee in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln, Kreuzkümmel und Chili darin 1–2 Min. andünsten.
- Paprika, Aubergine, Kürbis, Tomaten und 150 ml Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
- In der Zwischenzeit Polenta in 12 längliche Dreiecke schneiden. 1–2 El Ghee in einer Pfanne erhitzen, Polenta schnitten darin unter Wenden portionsweise 3–4 Min. anbraten.
- Mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit gehacktem Chili bestreuen.