



# Polenta aus frischem Mais mit Gemüse

⌚ Preparation time: 40 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 40 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Polenta

- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel | ca. 45 Gramm
- 6 frische, naturbelassene Maiskolben | keine vorgegarten, sondern völlig unbearbeitete Maiskolben; sind in vielen Biomärkten erhältlich
- 600 ml Gemüsebrühe
- 25 Gramm vegane Butter
- Meersalz
- Grober, schwarzer Pfeffer
- Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss
- 2 EL Soja Cuisine | oder für eine sojafreie Variante Reis Cuisine oder Hafer Cuisine
- Etwas frische Petersilie
- je nach Bedarf: 1 EL Kartoffelmehl | zum Andicken der Polenta; kann auch entfallen

**Tipp:** Achtung, dieses Rezept bezieht sich auf naturbelassene Maiskolben. Ich habe sie im Bio-Supermarkt in der Gemüseabteilung bekommen. Im Spätsommer erhält man sie auch auf dem Markt. In klassischen Supermärkten werden Maiskolben oft eingeschweißt verkauft. Diese sind jedoch bereits vorgegart und nicht zur Umsetzung des hier beschriebenen Rezepts geeignet.

### Für den Gemüse-Mix

- 1-2 EL Olivenöl
- 125 g Tiefkühl-Erbisen
- 100 g Zuckerschoten
- 5-6 Steinchampignons
- Ein Viertel (Spitz)Paprika gelb oder rot
- Meersalz
- Schwarzer, grober Pfeffer
- Etwas frische Petersilie

**Tipp:** Das Gemüse kann man nach Belieben & Saison variieren. Auch Zucchini, Auberginen, Bohnen sowie Kürbis oder Süßkartoffeln passen fantastisch zur cremig-warmen Polenta. Ich bin gespannt auf Eure Lieblings-Kombination

## Zubereitung (ca. 40-45 Minuten)

1. Die Blätter der Maiskolben nach hinten streifen und den "Bart" der Maiskolben, also die "Härchen" an der Spitze, komplett entfernen. Blätter hinten am Maiskolben abbrechen. Die Maiskörner mit einem stabilen Messer am Kolben abschneiden. Wenn die Körner dabei teilweise nicht ganz bleiben oder zusammen kleben ist das völlig unerheblich. Mais in eine Schüssel geben und letzte Härchen bei Bedarf noch entfernen.
2. Weitere Vorbereitungsarbeiten: 600 ml Gemüsebrühe bereit stellen. Eine Schalotte oder kleine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Zuckerschoten waschen, die Enden kappen und die Schoten halbieren. Die Tiefkühl-Erbisen in einer Schüssel mit sehr warmem Wasser langsam auftauen lassen. Die Champignons mit etwas Küchenkrepp säubern, die Stiele einkürzen und die Pilze vierteln. Eine Paprika waschen und eine Hand voll hauchfeine Paprikaringe abschneiden. Wenn die Ringe zu groß sind, eventuell halbieren.
3. Mit der Zubereitung der Polenta beginnen. 1-2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Maiskörner hinzu geben, kurz anbraten, ohne dass sie braun werden und dann mit der Brühe aufgießen. Das Ganze aufkochen, Hitze reduzieren und den Mais bei leicht gekipptem Deckel ca. 18 Minuten gar kochen.
4. Mais mit einem Sieb abseien und die Kochbrühe unbedingt auffangen. Sie wird gleich ein zweites Mal verwendet. Doch zuerst die gekochten Maiskörner in einen Mixer geben und den Mais pürieren. Das Maispüree in einen Topf geben und mit 300 ml der ursprünglichen "Koch-Brühe" erneut etwa 18 Minuten sachte vor sich hinköcheln lassen. Dies ist die Phase, in der die Polenta eindickt. Immer wieder umrühren, damit die Polenta

nicht am Topfboden anhängt! Sollte die Polenta zu fest werden, kann man noch ein klein wenig Brühe nachgießen, aber 300 ml sollten eigentlich reichen.

5. Nach etwa 15 Minuten ein großes Stück vegane Butter sowie 2 EL Soja Cuisine in die Polenta einrühren. Das sorgt für noch mehr Cremigkeit. Polenta mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer großen Prise frisch gemahlenem Muskat würzen. Wer möchte, kann die Polenta mit einem EL Kartoffelmehl noch etwas mehr eindicken. Bitte darauf achten, das Kartoffelmehl vollständig in die Polenta einzurühren, damit keine Klümpchen entstehen.
6. 1-2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse bis auf die Erbsen etwa 3 Minuten in der Pfanne braten. Das Gemüse sollte noch schön knackig sein. Zum Schluss die aufgetauten Erbsen hinzu geben und das Gemüse mit den Erbsen noch rund 1-2 Minuten in der heißen Pfanne durchschwenken. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Einen Teil der Petersilie in die Polenta einrühren, einen kleineren Teil zum Gemüse geben.
8. Polenta auf vertiefte Teller geben und das Gemüse darauf verteilen. Frische Polenta heiß mit etwas gehackter Petersilie garniert servieren.