

Gebackene Polenta mit Zucchini und grüner Harissa

901

Typ: Gemüse

Quelle: Ottolenghi: Comfort, 223

Bemerkungen: Dies ergibt das allerfeinste vegetarische Hauptgericht, wenn man es mit schlichtem Blattsalat serviert, es eignet sich aber auch als Beilage zu allem Möglichen. Merkt euch das Rezept für den Fall, dass ihr für Freunde glutenfrei kochen müsst.

Ziemlich hoher Aufwand für die grüne Harissa!

Zutaten Für 4 Personen

550 g Zucchini, schräg in 3-4cm große Stücke geschnitten (500 g)
3 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone, 8 Streifen dünn abgeschält
450 mL Hühnerbrühe (oder Wasser)
300 ml Milch
1 Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt
150 g Instant-Polenta
100 g Parmesan, gerieben
75 g Butter
125 g Taleggio (oder Reblochon), grob in Stücke gerissen
5 g Schnittlauch, in 2-3cm lange Stücke geschnitten
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

GRÜNE HARISSA

2 grüne Paprikaschoten (275 g)
3 Frühlingszwiebeln (40 g)
2 grüne Chilischoten
3 Knoblauchzehen, geschält
20 g Petersilie, grob gehackt, plus etwas Petersilie zum Servieren
20 g Koriandergrün, grob gehackt
1½ TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und grob zerstoßen
1½ TL Korianderkörner, geröstet und grob zerstoßen
1 Bio-Zitrone, 1 EL Schale fein abgerieben, 1½ EL Saft ausgepresst
1 TL Ahornsirup
90 mL Olivenöl
¾ TL Salz

Rezept: Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen.

Zuerst für die Harissa eine Grillpfanne bei starker Hitze sehr heiß werden lassen. Die ganzen Paprikaschoten darin 20 Minuten grillen, bis sie dunkle Streifen haben und runzelig sind. In einer Schüssel mit einem Teller zudecken und zum Dämpfen beiseitestellen. Das Ganze mit Frühlingszwiebeln und Chilischoten wiederholen (die Frühlingszwiebeln brauchen 3 Minuten, die Chilischoten 5 Minuten) und auch noch mit den Knoblauchzehen (1-2 Minuten). Sobald sie so weit abgekühlt sind, dass man sie anfassen kann, die Paprikaschoten häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch grob hacken. Mit den weiteren Zutaten für die Harissa im Mixer glatt pürieren. Das Ganze in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Inzwischen die Zucchini mit Öl, der Hälfte der Zitronenschale, ½ TL Salz und ein wenig

Pfeffer in einer Auflaufform verteilen. Im Ofen 25 Minuten rösten. Zwischendurch einige Male durchrühren, bis die Zucchini goldbraun und sehr weich sind. Aus dem Ofen nehmen.

Für die Polenta Brühe und Milch mit Knoblauch und der restlichen Zitronenschale in einem Topf bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald die Flüssigkeit köchelt, die Polenta unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen einrieseln lassen. Die Polenta bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten quellen lassen, dabei ununterbrochen schlagen, bis sie fester, aber noch cremig ist. Vom Herd nehmen. Parmesan, Butter, 3/4 TL Salz und etwas Pfeffer unterrühren. In einer flachen runden ofenfesten Form (Ø 24cm) glatt verstreichen. Den Taleggio auf der Polenta verteilen und die Form für 15 Minuten in den Ofen stellen, bis der Käse goldbraun ist und Blasen wirft. Die Polenta sollte heiß sein.

Die Hälfte der grünen Harissa unter die Zucchini rühren. Diese auf der Polenta anrichten und mit der Petersilie zum Servieren und dem Schnittlauch bestreuen. Servieren und die restliche grüne Harissa separat dazu reichen