

Salbei-Polenta mit Paprika-Relish und Merguez

Zutaten für die Polenta (für 4 Personen):

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 50 g Butter
- 1 Handvoll Salbeiblätter
- 400 ml Milch
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Chiliflocken
- 170 g Polentagrieß

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie die Salbeiblätter darin anschwitzen. Wenn diese glasig geworden sind, mit Milch und Sahne aufgießen und die Masse zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat und Chiliflocken würzen. Die Salbeiblätter herausfischen. Den Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren einmal zum Kochen bringen. Danach den Topf vom Herd nehmen und die Polenta 2-3 Minuten ziehen lassen.

Zutaten für das Relish (1 Glas):

- 4 rote Paprika
- 1 TL Salz
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Olivenöl
- 0,5 Bund Koriander
- 1 Bio-Limette
- 1 EL Agavendicksaft
- alternativ: anderer Sirup

Ein Relish ist eine Würzsoße, die aus sämigem Gemüse- oder Obstpüree besteht.

Den Ofen auf 230 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Stücke in eine große Schüssel geben und mit Öl und Salz vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 15 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen. Von der Limette eine Hälfte der Schale abreiben und sie dann ausdrücken. Nach 15 Minuten den Knoblauch zu den Paprikastücken geben und weitere 10 Minuten rösten. Sie sollten schön Farbe bekommen und dürfen auch einzelne sehr dunkle Stellen haben. Wenn die Zeit um ist, das Blech aus dem Ofen nehmen und ein paar Minuten auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Koriander schneiden. Dazu die Stiele wie Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und das Blattgrün hacken. Die ausgekühlten Paprika mit einem Messer fein zerhacken oder in einem Blitzhacker zerkleinern. Zum Schluss alle Zutaten miteinander vermengen.

Zutaten für die Würste:

- 4 Merguez

Merguez sind scharf gewürzte Hackfleisch-Bratwürste aus Nordafrika, die traditionell aus Lammfleisch bestehen, man bekommt sie aber auch aus Rindfleisch oder aus Lamm und Rind gemischt.

Die Merguez entweder grillen oder in einer Pfanne anbraten. Mit der Polenta und dem Paprika-Relish servieren.

Sendung/Quelle: Zora kocht's einfach

Sendetermin: 11.07.2023

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen