



Für 4 Personen / 1,5 Stunden

Rezept-Tipp

# Polenta Kugeln auf Gemüse

**Dafür brauchst du:**

- 250 g Polenta
- 9 dl Wasser
- 3 Zucchini
- 4 Peperoni
- Parmesan oder Ziegenkäse
- Pinienkerne
- Rucola
- 4 EL Trockener Vermouth
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Bouillon
- 8 EL Doppelrahm
- Red Chili Zing Sauce
- 2 TL Ginger und Lemon  
Happiness Spice
- Red Chili Zing Sauce





A TASTE OF AFRICA

UKUVA  
iAFRICA



A TASTE OF AFRICA

# So gelingt's

## Red Chili Zing Sauce



Zing-Saucen bringen den gewissen 'Zisch' in dein Gericht. Zing kann mit Zisch oder Schwung übersetzt werden... und ja, auf dieses zischige Geschmackspulver willst du nicht mehr verzichten! Kocht man milde Passionsfrucht-Chili und scharfe Bird's Eye mit Zwiebeln, Knoblauch und feinstem Olivenöl, so entsteht diese delikate Sauce. Currys, Tomatensaucen oder Marinaden für Fleisch oder Tofu sind mit ihr einfach immer ein paar Tropfen raffinierter.

- ★ Koche Wasser auf, gib Bouillon, Weisswein und Salz dazu und koche den Mais darin für ca. 40 Min. – dabei fleissig rühren!
- ★ Inzwischen kannst du Zucchini und Peperoni waschen und in feinste Streifen schneiden. Die Zucchini-Schalen aufbewahren.
- ★ Dünste das Gemüse in Butter glasig, würze nach Wahl (Lemon Ginger Happiness Spice von Ukuva eignet sich besonders). Gib den Doppelrahm bei und runde mit ein paar Tropfen Red Chili Zing Sauce ab.
- ★ Zucchini-Schalen und Pinienkerne in kleinste Stücke schneiden. Forme die Polenta mit angefeuchteten Händen zu Kugeln, drehe diese in den Zucchettischalen und Pinienkernen und erhitze sie kurz in einer Bratpfanne.
- ★ Auf dem Gemüse mit etwas Ziegenkäse oder Parmesan angerichtet sind sie ready to enjoy!