

# MADAME MAISCH KOCHT

**Vegan und fettarm:**

## Chilenisches Pastel de Choclo

Das Traditionsgericht in einer Variante, die auch ohne Fleisch und Butter glücklich macht. Innen sorgen Aubergine, Pilze und Rosinen für den herzhaft-süßen Kick. Obendrauf thront der cremige Maisbrei.



**Zubereitungszeit** ca. 70 Minuten

**Zutaten** für etwa 4-6 Personen

### Mais-Haube

- \* 250 g Polenta-Gries
- \* 460 g Mais aus dem Glas (abgetropft)
- \* ½ TL Salz
- \* 5-6 Stängel Basilikum
- \* Pflanzenmilch
- \* etwas Zucker

### Füllung

- \* 3 kleine Auberginen
- \* 1 Zwiebel
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* 2 rote Spitzpaprika
- \* 280 g Champignons
- \* 2 TL Öl
- \* 1 EL Kreuzkümmel
- \* 1 EL Paprikapulver edelsüß
- \* 1 EL Paprikapulver geräuchert
- \* 3-4 EL Tomatenmark
- \* 1 TL Oregano getrocknet
- \* 2-3 EL Sojasoße
- \* 3-4 EL Himbeeressig
- \* ¼ TL Kardamom-Samen
- \* 125 g Sultaninen (weich)
- \* Salz, Pfeffer
- \* Chili Pul Biber

### Zubereitung

1. Auberginen waschen, mit der Gabel mehrmals einstechen und im Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 45 Min. schmoren. Etwas abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen und das Fleisch klein würfeln. Den Ofen angeschaltet lassen und auf 200 Grad erhöhen.
2. Spitzpaprika, Zwiebeln und Knoblauch putzen. Alles klein schneiden oder häckseln (Knoblauch).
3. Champignons putzen und vierteln oder achteln.
4. Zwiebeln in etwas Olivenöl in der Pfanne anschwitzen, Knoblauch zugeben und mitrösten. Kreuzkümmel hinzufügen und kurz rösten. Die beiden Paprikapulver hineinrühren. Dann Tomatenmark, Oregano, Sojasoße, Essig und Kardamom-Samen dazu geben und auf kleiner Flamme etwas eindampfen lassen.
5. Sobald die Auberginen fertig sind ebenfalls untermengen. Sultaninen dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und gegebenenfalls noch Sojasoße und Essig abschmecken. Bei geringer Flamme warmhalten.
6. 1 l Wasser zum Simmern bringen, die Polenta und das Salz einrühren. Mit geschlossenem Deckel ohne Hitze quellen lassen.
7. Derweil die abgetropften Maiskörner im Mixer pürieren. Das Basilikum waschen und klein schneiden.
8. Die Maiscreme mit Polenta und Pflanzenmilch cremig rühren. Mit dem Basilikum vermengen.
9. Die vegane Füllung in eine Auflaufform geben. Die Mais-Polenta-Creme als Deckel darauf verstreichen. Mit ganz wenig Zucker bestreuen.
10. Im Ofen ca. 10 Min. backen. Wer will kann kurz den Grill anschalten damit die Mais-Haube eine Kruste bildet.

**Bon Appétit!**