



Milho Frito - gebratene Maiswürfel aus Portugal

Gebratene Maiswürfel gehören nicht nur zur portugiesischen Küche, zu einfach und naheliegend ist die Rezeptur dieses Maisgerichts, aber in Portugal, vor allem auf Madeira und im Süden des Landes gehören sie zum kulinarischen Alltag, sei es als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder als Vorspeise oder kleine Zwischenmahlzeit zusammen mit etwas Oliven oder eingelegtem Gemüse. Üblicherweise werden sie gut gewürzt: Mit Knoblauch, Kräutern und auch mit Pfeffer oder Chili für pikantere Variationen.

Die Milho Frito können frittiert oder auch in reichlich Olivenöl gebraten werden, Hauptsache sie werden knusprig dabei. Und: Sie schmecken lauwarm an besten.

Zutaten (2 kleine Mahlzeiten)

100g Maisgriess fein
4dl Gemüsebouillon
1 kleine Chilischote
3-4 Knoblauchzehen
10g Butter
 schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Chilischote halbieren, die sehr scharfen Kerne entfernen, Schote in feine Streifen schneiden.

Bouillon mit dem Chili aufkochen und das Maisgriess einrieseln lassen. Dabei mit dem Schwingenbesen stetig durchrühren. Mais 10 Minuten blubbern lassen und dabei gut durchrühren. Herdplatte ausschalten. 2 Knoblauchzehen dazupressen, Butter zugeben und pfeffern. Nochmals gut verrühren. Polenta von der Herdplatte ziehen ca. 10 Minuten stehen lassen, dabei 2-3 mal durchrühren.

Polenta noch warm ca. 1,5cm dick auf einem mit Olivenöl bestrichenen Brett ausstreichen, zu einem Rechteck formen und flach streichen. Das geht am Besten mit den Fingern und einem flachen, eingeölten Spatel. Der Polentafladen sollte möglichst kompakt sein. Ganz auskühlen lassen.

1-2 Knoblauchzehen schälen und längs halbieren. Olivenöl in einer Bratpfanne langsam erhitzen, Knoblauch zugeben und leicht brutzeln lassen. Sobald sie etwas braun sind, mit einer Gabel leicht ausdrücken und aus der Pfanne nehmen. Temperatur etwas erhöhen.

Polenta zu ca. 2x2cm grossen Würfeln schneiden. Auf jeder Seite ca. 5 Minuten braten bis sie bräunlich und knusprig sind.





