

Möhren-Suppe

mit Polenta

Bio Kochbox KW 02



Möhren-Suppe

mit Polenta



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 600 ml Gemüsefond
- 50 g Maisgrieß
- 500 g Möhren
- 200 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Tomatenmark
- Saft einer halben Zitrone

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 TL Kräuter der Provence
- Muskat
- 1 EL Margarine
- 1 TL Zucker
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Für die Polenta: Die Brühe aufkochen und Maisgrieß unter Rühren zugeben und nach Packungsanweisung ausquellen lassen. Kräuter untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Polenta etwa 2 cm dick auf ein geöltes Brett glattstreichen und zugedeckt abkühlen lassen.

Für die Suppe: Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In heißer Margarine glasig dünsten. Möhren und Zucker zufügen und kurz mitdünsten. Brühe, Tomatenmark und Kartoffelwürfel zugeben und im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten kochen.

Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Polenta in Rauten schneiden und auf vorgewärmte Suppenteller geben. Suppe angießen und servieren.



Unsere Weinempfehlung
WEISSBURGUNDER
WEISSWEIN