

Polentasuppe

Die Polentasuppe ist ein ideales Rezept für eine einfache und vegetarische Suppe für alle Tage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Möhren
0.5 Stk.	Sellerieknollen
40 g	Polentagrieß (Maisgrieß)
2 EL	Pflanzenöl
800 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Essig
3 EL	Sauerrahm
	Salz und Pfeffer
	frische Kräuter (Petersilie, Dill, etc.)

Zubereitung

1. Für die einfache **Polentasuppe** die Zwiebel schälen und klein zerhacken. Die Karotten und Sellerieknolle in kleine Würfel schneiden. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Polentagrieß zugeben und kurz mitrösten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Jetzt die Karotten, Sellerie und Essig zugeben und weitere 10 Minuten garen lassen. Abschließend den Sauerrahm einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polentasuppe in Suppenteller anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp

Die servierte Polentasuppe mit einigen Tropfen Kürbiskernöl aus der Steiermark beträufeln.