Polenta-Lauch-Suppe



Zutaten:

Für 4 Personen als Vorsuppe oder für 2 Personen zum Sattwerden.

- o 150 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- o 40 g Butter
- o 50 g Polenta
- o ca. 900 ml Kalbsfond
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Kürbiskerne
- 5 Stiele Petersilie
- 4 EL süße Sahne
- 50 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Den Lauch längs halbieren, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und andrücken.

Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Lauch dazu geben und 1-2 Minuten mitdünsten.

Die Polenta untermischen und etwa 2 Minuten mitrösten. Den Fond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe 15 Minuten köcheln lassen, bis die Polenta weich ist. Ist die Suppe zu sämig, einfach noch ein wenig Wasser oder Fond dazugeben.

Die Polenta soll richtig weich gekocht sein, damit sie die Suppe gut bindet.

Die Kürbiskerne nebenbei in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Knoblauch wieder aus der Suppe nehmen. Petersilie und Sahne unterrühren und nur noch die Suppe auf Teller verteilen und mit Kürbiskernen bestreuen. Den Parmesan zur Suppe servieren.

@Alexander, sie ist lecker!

Guten Appetit!