

Rezept

Polenta-Champignon-Suppe

Ein Rezept von Polenta-Champignon-Suppe, am 25.05.2024

Zutaten

1 Schalotte	1 EL Olivenöl
25 g Bacon-Würfel	70 g TK-Suppengrün
2 gehäufte EL vorgegarte Minuten-Polenta (ca. 30 g)	1 - 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	50 g kleine Champignons
2 TL Zitronensaft	3 Stiele Petersilie
2 Stiele Thymian	2 EL geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Bacon-Würfel, Schalotte und TK-Suppengrün darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Die Polenta mit Brühpulver, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Champignons putzen, bei Bedarf trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
2. Suppengrün-Mix in das Glas füllen, nacheinander Polentamischung und Pilze darüberschichten, mit Käse und Kräutern bestreuen. Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
3. Zum Essen Zutaten im Glas mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. Die Suppe verschlossen ca. 5 Min. ziehen lassen, dabei das Glas kräftig schwenken. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten. Dazu passt ein Vollkornbrötchen.