

Rezept

Polentasuppe mit Fenchel und Paprika

Ein Rezept von Polentasuppe mit Fenchel und Paprika, am 02.11.2024

Zutaten

2 kleine Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 Fenchel neutrales Pflanzenöl	1 gelbe Paprika
3 EL Haferflocken Salzflocken	3 EL Polenta
1 EL Olivenöl	1 l Gemüsebrühe
2 EL Sonnenblumenkerne schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 altbackenes Weizenbrötchen (ersatzweise Baguette)
	1 Zweig Rosmarin
	1 EL Leinsamenschrot

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 9 g F, 7 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln vierteln. Drei Knoblauchzehen grob würfeln. Fenchel und Paprika waschen und trocknen. Den Fenchel putzen und in 4 cm große Stücke schneiden, das Grün dabei zur Seite legen. Die Paprika von Kernen und weißen Häuten befreien und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
2. 2 TL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin unter Rühren anrösten, bis die Ränder langsam braun werden. Das Gemüse, die Polenta und die Haferflocken dazugeben, 30 Sek. unter Rühren mitbraten und dann mit der Brühe ablöschen. Alles zugedeckt aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe anschließend fein pürieren und mit Salz abschmecken.
3. Inzwischen das Brötchen in 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und mit einem Messer fein hacken.
4. Eine beschichtete Pfanne auf dem Herd erhitzen, die zurückbehaltene Knoblauchzehe andrücken und mit Brot und Olivenöl in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze anrösten, bis das Brot knusprig und goldbraun ist. Dann Rosmarin, 1 Prise Salz und die Sonnenblumenkerne unter das geröstete Brot heben und alles 1 weitere Min. anrösten. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Knoblauchzehe entfernen und den Leinsamenschrot sowie etwas frisch gemahlene Pfeffer unter die Croûtons heben.
5. Die Suppe auf 4 Schüsseln oder Teller verteilen und die Croûtons darauf geben. Zum Servieren die Suppe mit dem zurückbehaltenen Fenchelgrün garnieren.