



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL	Öl
1 Stk.	gelbe Zwiebel
50 g	Maisgrieß
62,5 ml	Most
1000 ml	Gemüsesuppe Kräutersalz Pfeffer, frisch gemahlen Muskat, gerieben
100 g	Frischkäse, natur
9 Scheiben	altbackenes Bauernbrot
1 Stk.	Knoblauchzehe, zerdrückt

Polentaschaumsupperl mit Frischkäse und Brotchips

Zubereitung

Suppe

- Feingehackte Zwiebel in Öl goldgelb anschwitzen, Polenta beigeben und gut durchrösten.
- Mit Most ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen.
- Die Suppe ca. 5 Minuten gut durchkochen lassen.
- Mit Gewürzen abschmecken, Frischkäse beigeben und mit dem Mixstab oder im Mixbecher cremig aufmixen.

Brotchips

- Für die Brotchips das altbackene Brot mit der Schneidemaschine in ganz feine Scheiben schneiden.
- Etwas Öl mit gepresstem Knoblauch verrühren und die Brotscheiben damit einpinseln.
- Im Backrohr bei ca. 200 °C knusprig backen – dauert 2-3 Minuten.
- Vor dem Servieren die Suppe mit Brotchips garnieren.

Mein persönlicher Tipp

Wer möchte kann die Suppe mit etwas Kürbiskernöl fein garnieren.:)

Silvia Zach-Fürst

Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Raffinierte Getreideküche - wertvoll, modern, köstlich*



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts-Fonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

