



#### 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

#### 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*

## Polentaschaumsupperl mit Frischkäse und Brotchips

#### Zubereitung

##### Suppe

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

##### Brotchips

- Für die Brotchips das altbackene Brot mit der Schneidmaschine 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.