



WINTERMINESTRONE MIT ZITRONENPOLENTA-CROÛTONS



Für 4 Personen

FÜR DIE POLENTA-CROÛTONS:

500 ml Wasser
1 ½-2 TL Salz
140 g Instant-Polenta
Abrieb von 1 Zitrone
Saft von ½ Zitrone
Öl zum Einfetten und Braten

FÜR DIE MINESTRONE:

200 g Wirsing
500 g Hokkaido-Kürbis
200 g Staudensellerie
1 Pastinake
1 Petersilienwurzel
2 Karotten
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Chili
2 EL Olivenöl, plus etwas mehr
zum Beträufeln
ca. 1,5 l Gemüsebrühe
je 4 Zweige Thymian und Salbei
2 EL Tomatenmark
1 Dose (400 g) Tomatenpolpa

ZUBEREITUNG

Für die Polenta-Croûtons Wasser mit Salz aufkochen. Polenta mit einem Schneebesen einrühren, Hitze reduzieren und etwa 2 Minuten unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Mit Zitronenabrieb und -saft abschmecken. Vom Herd nehmen.

Eine kleine Auflaufform oder Dose mit Öl auspinseln. Polenta einfüllen und glatt streichen. Etwas abkühlen lassen und abgedeckt mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Für die Minestrone Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kürbis putzen, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Sellerie waschen und würfeln. Pastinake, Petersilienwurzel und Karotten schälen und ebenfalls würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Chili waschen, entkernen und alles fein hacken.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, Knoblauch zugeben und kurz mit andünsten. Das vorbereitete Gemüse zugeben, einige Minuten anbraten. So viel Brühe zugießen, bis das Gemüse gut bedeckt ist. Die Kräuter mit einem Backgarn zu einem Bündel zusammenbinden und zusammen mit Tomatenmark, Polpa und Chili zur Suppe geben.



WINTERMINESTRONE MIT ZITRONENPOLENTA-CROÛTONS

1 Dose (400 g) weiße Bohnen
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Suppe 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Die Minestrone mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die ausgekühlte Polenta aus der Form nehmen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Polentawürfel darin goldbraun und knusprig braten.

Suppe in tiefen Tellern oder Schalen anrichten, Polenta-Croûtons daraufgeben und mit etwas Olivenöl beträufeln.