

Suppen Rezepte

Klare Tomatensuppe mit Polenta Sternen

Anzahl: 2 Personen Gattung: Suppe, Kalorienarm, Tomate, Vegetarisch

1	Bund	Suppengrün	1	Nelke
1	kleine	Zwiebel	2	Rosmarinzweige
1/2		Knoblauchzehe	50 ml	Milch
2	Essl.	Olivenöl	10 g	Butter
300 ml		Tomatensaft		Salz, Pfeffer, Muskatnuss
425 g		Dose geschälte Tomaten	50 g	Polenta
300 ml		Gemüsefond	1 Essl.	Frisch geriebener Parmesan
1/2 Teel.		Weißer Pfefferkörner		Einige Basilikumblätter
1		Lorbeerblatt		

1. Suppengrün putzen, waschen. Die Hälfte grob würfeln, das andere in sehr feine Streifen schneiden (ca. 4 cm Länge). Gemüsestreifen in Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abschrecken und beiseite stellen. Zwiebel pellen und grob würfeln. Knoblauch pellen und zerdrücken.
2. In einem Topf 1 El Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und gewürfeltes Suppengrün darin 2 Minuten andünsten. Tomatensaft, geschälte Tomaten mit Saft und Gemüsefond zugeben. Pfefferkörner grob zerdrücken, mit Lorbeer, Nelken und 1 Rosmarinzweig in die Suppe geben. Die Suppe einmal aufkochen, salzen und bei mittlerer Hitze ca. 1/2 Stunde leise offen kochen lassen.
3. Ein tiefes Backblech (2 cm) mit 1 El Olivenöl einfetten. Die restlichen Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken.
4. Milch mit 100 ml Wasser, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. Polenta einrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 6 Minuten ausquellen lassen und mit Rosmarin würzen.
5. Polenta ins Blech gießen, 1 cm dick ausstreichen, mit Klarsichtfolie zudecken und kalt werden lassen.
6. Blech mit Backpapier auslegen. Polenta mit weihnachtlichen Ausstechern ausstechen, aufs Papier legen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.
7. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen, Tomatensuppe in einen anderen Topf passieren, salzen, pfeffern und aufkochen.
8. Inzwischen die Polentaplätzchen im heißen Ofen, auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad 10 Minuten goldgelb backen (Gas 3, Umluft 180 Grad).
9. Die Gemüsestreifen in vorgewärmte Teller legen. Suppe und Polenta zugeben, mit Basilikumblättern dekorieren und servieren.