

Polenta-Lauch-Suppe

Zutaten

- 1 Stange Lauch
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 5 Esslöffel Polenta
- 5 Becher Wasser
- 3 Esslöffel Sauerrahm
Salz, Pfeffer



Sauerrahm



Lauch



Rapsöl



Polenta

Zubereitung

1. Lauch waschen, in Scheiben schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen.
3. Lauch dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
4. Polenta dazugeben und mitrösten.
5. Wasser dazugeben.
6. Deckel daraufgeben und 15 Minuten kochen lassen.
7. Sauerrahm dazugeben und umrühren.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.

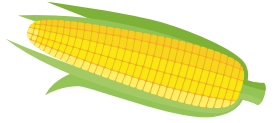


Was ist Polenta?

Polenta ist Maisgrieß, der aus getrockneten Maiskörnern in einer Mühle gemahlen wird. Es gibt gelben und weißen Polenta. Aus Polenta kann man vieles machen, z. B. Knödel, Laibchen, Auflauf, Brot ...

So wächst Mais

Wenn die Maiskörner noch weich sind, werden sie als Gemüsemais gegessen, z. B. als Maiskolben (Rezept Herbst 13) oder einzelne Körner im Salat oder auf der Pizza.



Reife Maiskörner sind hart und trocken und werden im Spätherbst geerntet.



Brainys Tipp: Eine besondere Sorte ist Popcornmais, daraus kannst du selbst Popcorn machen.

