



## Polentasuppe

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Ergibt ca. 8 dl

**50 g Salsiz**, in Stängelchen

**1 Esslöffel Butter**

**1 Schalotte**, fein gehackt

**1 Knoblauchzehe**, gepresst

**1 dl Weisswein**

(z. B. Riesling x Sylvaner)  
oder Gemüsebouillon

**5 dl Gemüsebouillon**

**30 g feiner Maisgriess**

(z. B. Polenta Dorata)

**1 dl Rahm**, flaumig geschlagen

**Salz, Pfeffer**, nach Bedarf

**1.** Salsiz in einer Bratpfanne ohne Fett knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen, beiseite stellen.

**2.** Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte und Knoblauch dämpfen.

**3.** Wein dazugießen, aufkochen, ca. 5 Min. köcheln. Bouillon dazugießen, aufkochen. Mais einrühren, unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. köcheln. Zwei Drittel des Rahms darunterrühren, Suppe würzen.

**Servieren:** Suppe in Tellern anrichten, mit restlichem Rahm und Salsiz garnieren.

► **Schneller gehts:** Salsizstängeli auf Haushaltspapier ausbreiten, in der Mikrowelle offen ca. 3 Min. / 850 W rösten.

**Pro Person:** 22 g Fett, 4 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 1003 kJ (240 kcal)