



Zutaten für 4 Personen



80 g Polenta



1 Zitrone



4 EL Olivenöl



Jodsalz mit Fluorid



1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe



1 Pastinake



1 Petersilienwurzel
2 Karotten



200 g Grünkohl



1,3 l Gemüsebrühe



700 ml passierte Tomaten
1 Dose weiße Bohnen



Pfeffer, 1 TL ital. Kräuter
2 Scheiben Vollkornbrot p.P.



Empfohlen von

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

in Kooperation mit der DGE

Winterminestrone mit Polentawürfeln

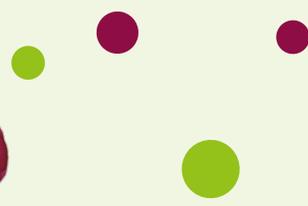


Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 40 min

- Küchenreibe
- Schneidebrett
- Topf
- Großer Kochtopf mit Deckel
- Auflaufform
- Rührlöffel
- Küchenmesser
- Pfanne

* Variation

Die Minestrone schmeckt
auch mit Wirsing und Kürbis
sehr gut.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Zubereitung für 4 Portionen

- 1** Für die Polentawürfel 300 ml 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 einer halben Zitrone abschmecken und vom Herd nehmen.
- 2** Eine kleine Auflaufform mit 1 EL Öl auspinseln, Polenta einfüllen und glattstreichen. Etwas abkühlen lassen und abgedeckt mindestens 30 Minuten kaltstellen.
- 3** Zwiebel, Knoblauch, Pastinake, Petersilienwurzel und Karotten schälen und würfeln. Grünkohl waschen, trockenschütteln, die Blätter vom Stiel abtrennen und in grobe Streifen schneiden.
- 4** 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch kurz darin andünsten. Nach einer Minute das vorbereitete Gemüse zugeben und mitdünsten.
- 5** Das Gemüse mit Brühe aufgießen, Kräuter und passierte Tomaten hinzugeben und ca. 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- 6** Die Bohnen in einem Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen und kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Die Minestrone mit dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7** Polenta aus der Form nehmen und in Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Polentawürfel darin goldbraun braten und die Suppe damit anrichten.

Eigene Notizen

Winterminestrone mit Polentawürfeln



Tipps + Tricks

- Wer Zeit sparen möchte, kann statt der Polentawürfel auch Nudeln in die Suppe geben.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages