

POLENTA-LAUCH-SUPPE

Bio-Zutaten:

2 EL Olivenöl

1/2 Stange Lauch

3 EL Polenta

0,75 l Wasser

1 TL Suppenwürze (am besten ohne Hefeextrakt, z.B. Gemüsebrühe von Alnavit)

3-4 EL Sojacreme oder Sahne

Salz, Pfeffer

1 Lieblingsweckerl

Zubereitung (Dauer ca. 10 Minuten):

1. Das Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Währenddessen den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin anschwitzen. Nach Belieben etwas Lauch als Dekoration beiseite stellen. Polenta zum Lauch geben und kurz mitrösten. Mit heißem Wasser aufgießen und die Suppenwürze einrühren.
3. Die Suppe 5 Minuten leicht köcheln lassen und zum Schluss Sojacreme oder Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem übrigen Lauch bestreuen. Zusammen mit dem eigenen Lieblingsweckerl servieren, auslöffeln und fit in den Nachmittag starten.