

Rezept der Woche



Zucchini-Brokkoli-Suppe mit Polentanocken

Zutaten (4 Portionen):

Suppe:

- 500g schlanke Zucchini
- 350g Brokkoli
- 200g Cherrytomaten
- 2 Knobizehen
- 1l kräftige Gemüsebrühe
- 2 kleine Zweige Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Thymian getrocknet
- Schwarzer Pfeffer, Salz
- 1 Bund Basilikum (ca. 20g)
- 20g Parmesan
- 4 TL Olivenöl

Nocken:

- 40g weiche Butter
- 1 Ei
- 60g Polenta (Maisgries)
- 20g Mehl (Typ 405)
- Salz

Für die Nocken Butter, Ei, Mehl und 1 Msp. Salz mit einem Kochlöffel gut verrühren. Abgedeckt 10 bis 15 min quellen lassen.

Zucchini waschen, putzen, längst halbieren und quer in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, in daumengroße Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Den dicken Stiel schälen und würfeln.

Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Rosmarin waschen, trocken schütteln und zusammen mit Brühe, Lorbeerblatt, Knoblauch und Thymian aufkochen und ca. 10 min bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Für die Nocken 2l Salzwasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Mit einem Teelöffel nacheinander 20 kleine Nocken abstechen, mit einem 2. Teelöffel nachformen und ins siedende Salzwasser geben. Bei niedriger Hitze 15 min mit Deckel garen.

Für die Suppe Zucchini, Brokkoli und Tomaten in die heiße Brühe geben. Aufkochen und 6 bis 7 min mit Deckel bei niedriger Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen in feine Streife schneiden.

Je 5 Nocken mit einer Schaumkelle auf 4 Teller portionieren. Lorbeerblätter und Rosmarinzweige entfernen und die Suppe auf die Teller verteilen. Parmesan darüberreiben, mit Basilikum bestreuen und mit etwas Öl besprenkelt servieren.