

Italienischer Frühlingseintopf mit Polenta-Klößchen

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Sommerlich, frisch, appetitlich bunt, mit mediterraner Note

Zutaten

- Für den Frühlingseintopf:
- 250 g weißer Spargel, schräg in 3 cm lange Stücke
- 250 g grüner Spargel, schräg in 3 cm lange Stücke
- 3 Stangen Stausellerie, gewaschen, gefädelt in dünnen Stücken
- 1 kleines Bündchen Frühlinglauch, geputzt, gewaschen, in breiten Ringen
- 2 kleine Möhren, geputzt, gewaschen, halbiert, in Scheiben
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein mit Salz gerieben
- 650 ml Fleisch - ersatzweise Gemüsebrühe
- Saft 1 kleinen Orange
- 1 Becher Sahne
- 45 g geriebener Parmesan
- Für die Polenta-Klößchen:
- 200 ml Milch
- 140 g Polenta Gries
- 1 kleines, ganzes Ei
- 40 g geriebener Parmesan
- 1 El gehackte Petersilie
- Salz, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Polenta-Klößchen:

Schritt2

Die Milch mit Salz und geriebener Muskatnuss kurz aufkochen und den Polentagries einlaufen lassen. Dabei rühren, die Hitze zurück nehmen und ca. 5 min. leise ausgaren lassen.

Schritt3

In eine Schüssel um leeren und nach und nach den Parmesan, die Petersilie und das Ei unterarbeiten.

Schritt4

Mit feuchten Händen Teelöffelgroße Nocken formen und in siedendem, nicht kochendem Salzwasser 4 - 5 min. garen.

Schritt5

Der Frühlingseintopf:

Schritt6

Die Fleisch - oder Gemüsebrühe mit dem Knoblauch aufkochen. Nach Gar Punkt zunächst den Staudensellerie und die Möhren hinein geben.

Schritt7

3 - 4 min. leise köcheln lassen, dann folgen Spargel und Frühlingslauch für weitere 4 - 5 min., Gemüse "bissfest" halten.

Schritt8

Den Parmesan mit der Sahne glatt vermischen und zur Suppe geben, verrühren.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Die Polenta Klößchen mit der Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Eintöpfe **Tags:** fleischlos

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/italienischer-fruehlingseintopf-mit-polenta-kloesschen/>