

Gemüsesuppe mit Graupen

Zutaten für 6 Personen

- Sellerie
- Pastinake
- 2 Möhren
- Kohlrabi
- Lauch
- Petersilienwurzel
- Öl zum Anbraten (Kokosöl, Sonnenblumenöl)
- Schalotte
- kleineres Stück Ingwer
- 300 g Kartoffeln
- 100 g Gerstengraupen (wenn möglich über Nacht einweichen)
- Petersilie

Zubereitung

Suppengemüse in grobe Würfel schneiden und im Öl kurz anbraten. Dann mit 1,5 l Wasser ablöschen und 20 min kochen lassen.

Danach das Gemüse herausnehmen (püriert mit Mehl lassen sich darauf Gemüsebulletten machen).

In einem weiteren Topf eine fein gewürfelte Schalotte glasig dünsten und kurz den fein geriebenen Ingwer mit dämpfen. Die Kartoffeln fein würfeln und mit den Graupen in den Topf geben. Mit der Brühe ablöschen und 15 min kochen lassen. Danach die Graupen nochmals 15 min zugedeckt ziehen lassen.

Zum Abschluss mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Guten Appetit wünscht Thomas Warth