



Kohlrabisuppe

mit Graupen



Zutaten für 2 Personen:

- Zutaten** Zuerst die Graupen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar ist.
- 200 g Gerstengraupen
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 Schuss Öl
1.5 L Brühe
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 Möhren
1/2 Bund glatte Petersilie
- Dann die Graupen in einen Topf geben und 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Die Graupen damit übergießen und salzen.
- Nun alles zum Kochen bringen, dann die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und die Graupen für 15 – 20 Minuten quellen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
- Während die Graupen garen, die Möhren putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Nun das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin andünsten.
- Danach das vorbereitete Gemüse begeben, kurz mitdünsten und mit der Brühe ablöschen. Die Graupen hinzufügen, die Suppe erneut zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- Zuletzt die Graupensuppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.