

## Geröstete Griessuppe

### ZUTATEN

5-6 EL Öl oder Butterschmalz 1  
Zwiebel  
  
100 g Hartweizengriß  
  
1,5 Liter kaltes Wasser Suppenbrühe  
(Pulver)  
  
Salz, Muskatnuss  
  
1 Ei  
  
Schnittlauch oder Petersilie

### ZUBEREITUNG

Hört sich MEGA-langweilig an, aber diese Suppe ist bei uns die Rettung, wenn alle müde, grantig und hungrig sind – und, falls mal keiner beim Einkaufen war! Sie hilft außerdem bei Bauchweh, Grippe, Kälte und allen anderen schlimmen Lebenslagen...

1. Die Zwiebel fein schneiden und in heißem Fett glasig bis leicht braun dünsten.
2. Den Grieß hinzugeben und mit anrösten, langsam mit kaltem Wasser aufgießen und dazwischen immer wieder glatt rühren (funktioniert wie eine Mehlschwitze).
3. Jetzt die Suppe einige Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen und mit Suppenbrühe, einer Prise Muskatnuss und eventuell Salz würzen.
4. Das Ei mit einer Gabel verklopfen und mit einem Schneebesen in die Suppe rühren. Nicht mehr aufkochen lassen, sonst stockt das Ei aus (ist aber auch nicht schlimm). Mit Schnittlauch oder Petersilie servieren.

Quelle: Claudia Fenzel, Landwirtin, Köchin und Hauswirtschafterin. Dieses Rezept stammt aus ihrem Buch „Claudia kocht vor Glück, Seite 11

