

Graupen-Kartoffel-Eintopf

ZUTATEN

Ca. 1,5 l Wasser
200 g Graupen
500 g Kartoffeln
3 Gelbe Rüben
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter, Öl oder
Schmalz
1 TL Gemüsebrühe-Salz
Pfeffer
Majoran
frische Petersilie oder
Kräuter

ZUBEREITUNG

Graupen in einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar ist. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Die Graupen in einen Topf geben, mit Wasser übergießen und salzen. Alles zum Kochen bringen, auf kleinste Stufe die Graupen für 15-20 Minuten quellen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Während die Graupen garen, Kartoffeln und Gelbe Rüben, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin andünsten. Das kleingeschnittene Gemüse beugeben, kurz mitdünsten und mit der Brühe ablöschen. Die Graupen hinzufügen, die Suppe erneut zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Zuletzt die Graupensuppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Quelle: Agnes Görner, Fürstzell

