Rezept

Vegetarischer Graupeneintopf mit Steckrüben

Ein Rezept von Vegetarischer Graupeneintopf mit Steckrüben, am 29.04.2024

Zutaten

180 g	Gerstengraupen (Perlgraupen)
1	kleine Steckrübe (ca. 600 g)
2	Petersilienwurzeln
2	Zwiebeln
1 TL	Currypulver
	Pfeffer
2 EL	körniger Senf
	Salz
3	kleine Möhren
1 Stück	Lauch (ca. 100 g)
2 EL	Butter
1 l	Gemüsebrühe
1 Bund	Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Graupen in einem Sieb abbrausen und nach Packungsanweisung in Salzwasser in ca. 30 Min. leicht bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Steckrübe schälen und in 2-3 cm große und 5 mm dicke Scheiben schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln schälen und ebenfalls in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden (sehr dicke Petersilienwurzeln vorher längs halbieren oder vierteln). Lauch längs halbieren, waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

3. Die Butter in einem Suppentopf schmelzen, darin die Zwiebeln goldgelb andünsten. Das Gemüse dazugeben und unter Rühren 2-3 Min. mitdünsten. Currypulver darüberstäuben und kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und alles zugedeckt 25-30 Min. garen.

4. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Graupen in den Eintopf geben und warm werden lassen. Den Eintopf mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.