

Rezept

Bündner Gerstensuppe

Ein Rezept von Bündner Gerstensuppe, am 12.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 dünne Stange Lauch
2 Möhren	150 g Knollensellerie
50 g roh geräucherter Schinken	1 1/2 EL Butter
100 g Graupen (Rollgerste)	1 EL Mehl
1 1/4 l Fleischbrühe	40 g Bündner Fleisch
100 g Sahne	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch waschen und putzen, die Möhren und den Sellerie schälen. Das Gemüse in möglichst kleine Würfel schneiden. Den Schinken ebenfalls fein schneiden.
2. Die Butter im Suppentopf zerlassen, die Zwiebel mit dem Gemüse darin glasig braten. Schinken kurz mitbraten, dann die Graupen dazugeben.
3. Das Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Alles mit der Brühe aufgießen. Die Suppe bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1 Std. garen, bis die Graupen weich sind. Dabei eventuell noch etwas Wasser oder Brühe angießen.
4. Gegen Ende der Garzeit das Bündner Fleisch in feine Streifen schneiden, mit der Sahne unter die Suppe mischen und erwärmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.