Rezept

Geröstete Grünkernsuppe

Ein Rezept von Geröstete Grünkernsuppe, am 22.05.2025

Zutaten

- **300 g** Gemüse (Kohlrabi, Möhren, Topinambur und/oder Pastinaken)
- **2 EL** Butter
- **1 l** Gemüsebrühe
- **4 EL** Sahne
- Pfeffer aus der Mühle
- **1 Bund** fertig gemischte Kräuter (oder selber zusammenstellen: Petersilie, Basilikum, Borretsch, Sauerampfer, Rucola und/oder Zitronenmelisse)
- **70 g** Grünkernschrot
- **2** Frühlingszwiebeln
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 als warme Vorspeise: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse schälen und putzen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen. Ein paar davon beiseite legen, den Rest fein schneiden.

2. Butter im Suppentopf schmelzen lassen. Grünkernschrot einstreuen und unter Rühren 2-3 Minuten in der Butter braten, bis er schön würzig duftet.

3. Die Gemüsewürfelchen und Kräuter gut unterrühren. Brühe angießen, kräftig verrühren. Hitze klein schalten, Deckel auflegen und die Suppe etwa 10 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Zwischendurch mal den Deckel abheben und die Suppe umrühren.

4. Zeit genug für den Rest: Die Frühlingszwiebeln waschen und Wurzelbüschel und welke dunkelgrüne Teile abschneiden. Die Zwiebeln in ganz feine Ringe schneiden. Die beiseite gelegten Kräuter fein schneiden.

5. Sahne unter die Suppe rühren, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln und übrige Kräuter aufstreuen und die Suppe auf den Tisch stellen.