Rezept

Gerstensuppe mit Pastinaken

Ein Rezept von Gerstensuppe mit Pastinaken, am 12.10.2024

Zutaten

1 Stange	Lauch
1	Zwiebel
2 EL	Butter
100 g	Graupen (Rollgerste)
1	großer säuerlicher Apfel
1/2 TL	gemahlener Koriander
	Salz
1	Pastinake (ca. 200 g)
75 g	durchwachsener Räucherspeck
1 TL	Kümmelsamen (nach Belieben)
1 1/4 l	Fleisch- oder Gemüsebrühe
2 TL	Zitronensaft
50 g	Sahne
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Vom Lauch die Wurzel und die welken Teile abschneiden, die Stange der Länge nach aufschneiden und gut waschen, auch zwischen den Schichten. Den Lauch in Streifen schneiden. Die Pastinake putzen, schälen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Speck ohne Schwarte und Knorpel klein würfeln.

2. 1 EL Butter im Suppentopf zerlassen und den Speck darin unter Rühren bei mittlerer Hitze glasig und leicht braun werden lassen. Das Gemüse, die Zwiebel und nach Belieben den Kümmel dazugeben und andünsten. Die Graupen hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten. Die Brühe dazugießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 40 – 45 Min. köcheln, bis die Graupen weich sind. Falls nötig, während des Garens noch etwas Brühe dazugießen.

3. Den Apfel vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. In kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, die Apfelwürfel darin unter Rühren anbraten. Mit Salz und dem Koriander würzen und mit der Sahne unter die Suppe mischen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen.