

Rezept

# Gerstensuppe mit Rosenkohl

Ein Rezept von Gerstensuppe mit Rosenkohl, am 25.07.2024

## Zutaten

<b>1</b> große Zwiebel	<b>1/4</b> unbehandelte Zitrone
<b>1/2 Bund</b> Petersilie	<b>3 EL</b> Butter
<b>2 TL</b> Kümmelsamen (wer den nicht mag, lässt ihn einfach weg)	<b>100 g</b> Gerstengraupen
<b>500 g</b> Rosenkohl	<b>1,4 l</b> Gemüsebrühe
<b>3 EL</b> Pinienkerne	<b>75 g</b> Sahne
Pfeffer aus der Mühle	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 mit Hunger: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß waschen und die Schale dünn abschneiden (so dünn, dass nichts vom Weißen mit dran ist, das schmeckt nämlich bitter) und auch fein schneiden. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Ein paar Blättchen für später weglegen, den Rest fein hacken.
2. Im Suppentopf 2 EL Butter zerlaufen lassen. Zwiebel, Zitronenschale und Petersilie 1-2 Minuten unter Rühren andünsten. Kümmel und Graupen dazugeben und gut durchrühren. Die Brühe dazuschütten und warm werden lassen. Deckel halb auflegen und die Suppe bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten vor sich hin köcheln lassen.
3. Etwa nach 30 Minuten den Rosenkohl waschen, Enden abschneiden, alle welken Blätter entfernen. Dann die Rosenkohlblätter einzeln ablösen. Das macht zwar Mühe, so schmeckt die Suppe aber besonders fein. Wer aber die Zeit nicht hat, schneidet die Röschen in Scheiben oder in Achtel.
4. Den Rosenkohl mit der Sahne unter die Gerstensuppe rühren und die Suppe noch mal etwa 15 Minuten garen, bis der Rosenkohl und die Gerste weich sind.
5. Vorm Servieren übrige Butter erhitzen, die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind. Immer rühren und die Pfanne gleich vom Herd nehmen, wenn sie zu dunkel werden. Restliche Petersilie grob hacken. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, in Teller füllen und mit Pinienkernen und Petersilie bestreuen. Schmecken lassen!