

## Rezept

# Graupeneintopf mit Steckrüben

Ein Rezept von Graupeneintopf mit Steckrüben, am 18.04.2026

## Zutaten

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

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Die Graupen in einem Sieb abbrausen und nach Packungsanweisung in Salzwasser in ca. 30 Min. bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

---

2. Inzwischen die Steckrübe schälen, in ca. 3 cm große und 5 mm dicke Scheiben schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln schälen und ebenfalls in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Lauch längs halbieren, putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

---

3. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebeln darin goldgelb andünsten. Das Gemüse dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. mitdünsten. Currypulver darüberstäuben und kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und alles zugedeckt 25 - 30 Min. garen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Graupen in den Eintopf geben und erwärmen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.