

Rezept

Graupeneintopf mit Steckrüben

Ein Rezept von Graupeneintopf mit Steckrüben, am 09.06.2026

Zutaten

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