Rezept

Graupeneintopf mit Wurzelgemüse

Ein Rezept von Graupeneintopf mit Wurzelgemüse, am 25.04.2024

Zutaten

¼ Knolle	Sellerie mit Grün
1 Stängel	Liebstöckel
5	Wacholderbeeren
1 l	Rinderbrühe
1 TL	Zitronensaft
	Pfeffer
½ Bund	Petersilie
1 Stange	Lauch
3 EL	Olivenöl
2	Lorbeerblätter
1 TL	Senf
	Meersalz
1 Msp.	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Die Graupen in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar ist. Den Speck mit Schwarte in grobe Stücke schneiden.

2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzel und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen Stängel vom Selleriegrün waschen und in Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Liebstöckel waschen und trocken schütteln.

3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und den Speck darin anschmoren. Wacholderbeeren andrücken. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Lorbeerblättern zum Speck geben. Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzel und Sellerie zufügen und andünsten. Die Graupen zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und den Eintopf bei mittlerer Hitze 35-45 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

4. Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit Lauch, Liebstöckel, Senf und Zitronensaft einrühren. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen, damit alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Eintopf zuletzt mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Den Eintopf in vier Schalen anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.