

Rezept

Graupensuppe mit Speck

Ein Rezept von Graupensuppe mit Speck, am 04.10.2023

Zutaten

100 g durchwachsener Speck	1 EL neutrales Öl
2 1/2 l Gemüsebrühe	250 g feine Perlgraupen
2 Lorbeerblätter	1 Bund Suppengemüse (Möhren, Lauch, Sellerie)
Salz	Pfeffer
2 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 545 kcal, 26 g F, 9 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Speck in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, den Speck darin anbraten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Graupen und Lorbeerblätter dazugeben, aufkochen und die Graupen bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. weich kochen.
2. Inzwischen das Suppengemüse putzen, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Das Gemüse in den Topf geben und ca. 10 Min. mitkochen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.