

Rezept

Graupensuppe mit Spinat

Ein Rezept von Graupensuppe mit Spinat, am 26.04.2024

Zutaten

125 g Perlgraupen	4 Schalotten
2 Knoblauchzehen	10 g getrocknete Steinpilze
3 EL Olivenöl	1,6 l Gemüsebrühe
300 g festkochende Kartoffeln	400 g Blattspinat
Salz	Pfeffer
½ Bund Dill	4 EL saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Graupen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Steinpilze grob hacken. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Steinpilze darin 2 Min. andünsten. Graupen dazugeben, unter Rühren kurz mitbraten. Mit der Brühe aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Min. garen.
2. Inzwischen die Kartoffeln schälen, 1 cm klein würfeln und 10 Min. vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Suppe aufkochen und Kartoffeln bis zum Schluss mitgaren. Spinat putzen, waschen, verlesen und grob hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Spinat hineingeben und in 2-3 Min. bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Pfanne vom Herd nehmen.
3. Den Spinat zum Schluss unter die Graupensuppe rühren, nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Die Suppe auf vier Tellern anrichten und mit je 1 EL saurer Sahne und etwas Dill garnieren.