

Rezept

Grünkernsuppe

Ein Rezept von Grünkernsuppe, am 28.06.2026

Zutaten

3 EL Butter	60 g Grünkernschrot
1 l Fleischbrühe	1 Bund Suppengemüse
1 Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer, frisch gemahlen	Muskatnuss, frisch gemahlen
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. 160 kcal

Zubereitung

1. In einem Suppentopf die Hälfte der Butter zerlassen, den Grünkernschrot einstreuen und unter Rühren bei mittlerer Hitze rösten, bis der Schrot nussig duftet und leicht bräunt. Unter ständigem Rühren die Fleischbrühe angießen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen.
2. Das Suppengemüse waschen, putzen und in winzig kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Pfännchen die restliche Butter zerlassen und die Gemüse- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. dünsten, ohne dass sie Farbe annehmen.
3. Die Gemüswürfel in die Suppe rühren und 5 Min. leise mitkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die saure Sahne cremig rühren. Die Suppe in Teller verteilen und jeweils 1 Klecks Sahne darauf geben.