

Rezept

Wirsing-Graupen-Eintopf

Ein Rezept von Wirsing-Graupen-Eintopf, am 20.12.2025

Zutaten

400 g	ca. 400 g geräuchertes Kasseler (Nacken oder Kotelett)	1-2	Lorbeerblätter
125 g	Gerstengraupen	2	Gewürznelken
500 g	Kartoffeln	300 g	Wirsing
1	Zwiebel	150 g	Knollensellerie
	Salz	2 Bund	gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Brunnenkresse, Kerbel)
			Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. 2 l Wasser mit dem Fleisch, Lorbeer und Nelken in einem Topf aufkochen. Die Graupen hinzufügen und alles 30 Min. kochen lassen.
2. Inzwischen den Wirsing putzen und waschen, die dicken Rippen herausschneiden und die Blätter in kleine Streifen schneiden. Kartoffeln, Sellerie und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse und die Zwiebel in den Topf dazugeben und alles weitere 10-15 Min. sanft kochen lassen, bis das Gemüse gar ist.
3. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Das Fleisch aus der Suppe heben und in kleine Stücke schneiden, dann zurück in die Suppe geben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kräutern bestreuen.