

Suppen Rezepte

Suppentopf Mit Gemüse

Anzahl: 4 - 6 Portionen

Gattung: Suppe, Gemüse, Sonstiges, Eintopf, Vegetarisch

25 g	Rollgerste	1	mittelgr. Kartoffel; gewürfelt
25 g	Weizenkörner	2	Essl. Sonnenblumenöl
25 g	Grüne Schälerbsen	3/4	Liter Helle Gemüsebrühe o. Wasser
25 g	Rote Linsen	1	Essl. Shoyu (Sojasauce)
1	mittelgr. Zwiebel; feingehackt	2	Teel. Rosmarin; feingehackt
1	mittelgr. Pastinake; gewürfelt	1	Teel. Thymian; fein zerrieben
1	mittelgr. Weiße Rübe; gewürfelt		Salz + Pfeffer

Falls Sie die hier genannten Getreidesorten und Hülsenfrüchte nicht zur Hand haben, eignet sich auch eine fertige Suppenmischung, wie sie in Naturkostläden erhältlich ist, gut als Grundlage.

Die Getreidekörner eine Stunde in heissem Wasser einweichen; abtropfen lassen.

Die Gemüse in einem Topf mit schwerem Boden 10Min. bei schwacher Hitze in Öl dünsten. Die Getreidekörner, die Schälerbsen und die Linsen hinzufügen und unter gelegentlichem Umrühren 5Min. mitdünsten.

Gemüsebrühe und Shoyu dazugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 50-60Min. köcheln lassen.

Die Kräuter darunterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun kann man die Suppe servieren; wer eine cremige Variante vorzieht, gibt sie zum Pürieren in den Mixer - aber nur sehr kurz, damit sie ihren rustikalen Charakter nicht verliert.