

Gemüse bringt's

Die Gemüsekiste im Abonnement

Graupen-Pastinaken Suppe

Zutaten: 200 gr. Perlgraupen, 1 Ei. Öl, 2 Zwiebeln gehackt, 2 Knoblauchzehen fein gehackt, 2 Karotten in Würfeln geschnitten, 2 Kartoffeln in Würfel geschnitten, ein Stück Sellerie in Würfel geschnitten, 2 Lorbeerblätter, 2 Liter Hühnerbrühe, 125 ml. Milch, 2 Tl. Salz, 1 Tl. Pfeffer, 40 gr. Butter, 3 Pastinaken in Würfel geschnitten, 1 Tl. braunen Zucker, etwas Petersilie gehackt

Zubereitung: Die Perlgraupen über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend gut abtropfen lassen und in einen großen Topf geben. 2 l Wasser dazu geben und in 1 1/4 Stunden weich kochen. Abgießen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch, die Karotten, die Kartoffeln und die Sellerie darin etwa 3 Minuten andünsten. Anschließend den Topf zudecken und das Gemüse bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten garen. Die Perlgraupen, die Lorbeerblätter, die Hühnerbrühe, die Milch dazu geben und alles zum kochen bringen. Die Suppe bei leicht geöffnetem Topfdeckel etwa 35 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pastinakenwürfel darin schwenken. Mit dem braunen Zucker bestreuen und weiter dünsten bis die Pastinaken goldbraun und gar sind. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die Teller verteilen und mit den Pastinaken und der gehackten Petersilie bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringt.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)