

Grünkernsuppe mit Lauch und Möhren

Für 2–3 Personen | vegetarisch
preiswert

1 große Zwiebel
2 Möhren
1 kleine Stange Lauch
2 EL Olivenöl
100 g Grünkernschrot
2 EL Tomatenmark
1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie oder Kerbel

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Möhren, Lauch und Grünkernschrot zugeben und unter Rühren mitschwitzen. Das Tomatenmark einrühren und anrösten. Die Brühe angießen und den Bratensatz damit loskochen. Das Lorbeerblatt einlegen und den Topfinhalt bei geschlossenem Topf 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe in Suppenteller oder -schalen füllen und mit der Petersilie oder dem Kerbel bestreuen.



Für uns getestet

Sylvia Harders aus Uplengen hat die Suppe für uns getestet. Sie probiert in der Küche gerne etwas Neues aus und Grünkern war für sie eine neue Erfahrung. Ihr Tipp: „Ich würde die Suppe zusätzlich mit Ingwer oder Curry würzen.“

In 20 Minuten

Es ist schön, diese drei heimeligen Gerichte für die fixe Küche wieder oder ganz neu zu entdecken!

