



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Geröstete Grünkernsuppe

Zutaten (für 4 Personen)

300 g Gemüse (Kohlrabi, Möhren, Topinambur, Pastinaken)
1 Bund Kräuter
2 EL Butter
80 g Grünkernschrot
1 l Gemüsebrühe
3 Frühlingszwiebeln
3 EL Sahne
Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Das Gemüse schälen und putzen, in kleine Würfel schneiden. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen. Ein paar davon zur Seite legen und den Rest fein hacken.
2. Butter in einem Suppentopf schmelzen lassen. Grünkernschrot einstreuen und unter Rühren 2–3 Minuten in der Butter braten, bis er schön würzig duftet.
3. Die Gemüsewürfelchen und Kräuter gut unterrühren. Die Gemüsebrühe angießen, kräftig verrühren. Auf kleine Hitze schalten, Deckel auflegen und die Suppe etwa 10 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
4. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die beiseitegelegten Kräuter klein schneiden.
5. Sahne unter die Suppe rühren, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln und übrige Kräuter aufstreuen, servieren.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.