

Cremiger Grünkern-Gemüse-Eintopf

Lecker-cremige Grünkernsuppe mit viel Gemüse.

etwa 6 Portionen



gelingt leicht



bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 50 g durchwachsene Speck- oder Schinkenwürfel
- 200 g Grünkernschrot
- 1 ¼ l Brühe
- 1 - 2 Lorbeerblätter
- 200 g Möhren
- 150 g Petersilienwurzel
- 150 g Porree (Lauch)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- gehackte Petersilie

1 Zubereiten:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebel- und Speckwürfel darin andünsten. Den Grünkernschrot hinzufügen und ebenfalls etwas andünsten. Mit der Brühe ablöschen, Lorbeerblätter hinzufügen und alles zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

- ## 2
- Möhren und Petersilienwurzeln schälen. Porree und Staudensellerie waschen und putzen. Das Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden und nach den 15 Min. zur Suppe geben. Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles etwa weitere 5 Min. köcheln lassen und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Nach Belieben den Eintopf mit klein geschnittenen Wiener Würstchen servieren.
- Sehr lecker schmeckt der Eintopf, wenn Sie eine selbstgekochte Brühe verwenden.