


# Exotische Graupensuppe

Würzige Gemüsesuppe mit Staudensellerie, Steckrüben, Petersilienwurzel und Möhren

8 - 10 Portionen

   gelingt leicht

 bis 60 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

125 g Perlgraupen (mittel)  
500 ml kochend heißes Wasser  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Staudensellerie  
200 g Möhren  
250 g Steckrüben  
150 g Petersilienwurzeln  
3 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl  
1 TL gemahlener Kurkuma  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Lorbeerblatt  
1,2 l Brühe  
1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Classic  
2 EL gehackte glatte Petersilie  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Chiliflocken

## 1 Vorbereiten:

Graupen mit dem kochend heißem Wasser übergießen und etwa 15 Min. quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Staudensellerie waschen, Möhren, Steckrüben und Petersilienwurzeln schälen. Gemüse in 1/2 cm kleine Würfel schneiden.

## 2 Zubereiten:

Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüsewürfel und Gewürze hinzufügen und kurz andünsten. Graupen mit dem Wasser und Brühe hinzufügen. Das Ganze einmal aufkochen, dann bei schwacher Hitze mit Deckel etwa 30 Min. leicht kochen.

## 3 Crème fraîche und Petersilie unter die Graupensuppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Lorbeerblatt entfernen.

### Tipps aus der Versuchsküche

- Die Suppe ist einfriergeeignet.