



Kochclub

Graupensuppe

© Zabert Sandmann Verlag/ Rezeptfotos Christian R. Schulz



Zutaten für 4 Personen:

100 g	Perlgraupen
1 ¼ l.	Geflügelbrühe
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
100 g	durchwachsener Speck
1 EL	Öl
1	Knoblauchzehe
2 Streifen	unbehandelte Zitronenschale
2 ½	Petersilienstiele
1	Scheibe Ingwer
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	mildes Chilipulver
	frisch geriebene Muskatnuss
1 EL	Petersilienblätter (frisch geschnitten)

Wichtige Küchengeräte

Schneidebrett, scharfes Messer, Küchensieb, Pfanne beschichtet, Muskatreibe

Dazu passt: Das geräucherte Aroma von Harissa oder dem Chili Grill Gewürz harmoniert sehr gut mit der Graupensuppe.

Zubereitung

Die Graupen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Die Zwiebel schälen und das Lorbeerblatt mit der Gewürznelke darauf feststecken. Die gespickte Zwiebel mit den Graupen in die Brühe geben und bei milder Hitze etwa 45 Minuten köcheln lassen.

Den Speck in kleine Würfel schneiden. in einer Pfanne erhitzen den Speck ohne Fett bei mittlerer Hitze kross anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und halbieren.

Die Zitronenschale, die Petersilienstiele, den Knoblauch und den Ingwer in die Brühe geben, einige Minuten darin ziehen lassen und danach wieder entfernen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Chilipulver und Muskatnuss würzen.

Den Speck dazugeben, die Suppe auf vorgewärmte Suppenteller verteilen und mit der Petersilie bestreut servieren.

Nährwertangaben (pro 100g): Energie: 135,40 kcal, Fett: 9,40 g, Kohlenhydrate: 7,05 g