



Gerstensuppe mit Selchfleisch



30 Min.



leicht



4 Personen



laktosefrei



ohne Nüsse



zuckerfrei

Schritt 1

Karotte, Sellerie, Pastinake, Lauch und Gelbe Rübe schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Schritt 2

Zwiebel schälen und ebenfalls würfelig schneiden.
Geselchtes
in 1 cm große Würfel schneiden.

Schritt 3

Gemüse und Gerste in einem Topf im Rapsöl anschwitzen und mit 500 ml Wasser aufgießen.

Schritt 4

Geselchtes hinzufügen, alles mit Salz, Pfeffer und Suppenwürfel würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Gerste weich ist.

Schritt 5

Bohnen abseihen und waschen. In den Topf geben und 5 Minuten mitkochen und abschmecken.

Schritt 6

Suppe mit frisch geschnittenem Schnittlauch servieren.

Zutaten

- ♥ 1 Karotte
- ♥ 1/4 Sellerieknolle
- ♥ 1 Pastinake
- ♥ 100 g Lauch
- ♥ 1 Gelbe Rübe
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 250 g Geselchtes
- ♥ 100 g Gerste
- ♥ 2 Esslöffel Rapsöl
- ♥ halber Rindsuppenwürfel
- ♥ 100 g braune Bohnen (Dose)
- ♥ 1 Bund Schnittlauch
- ♥ Salz
- ♥ Pfeffer



ADEG Kochtipp

Die Gerste wird bekömmlicher, wenn man sie über Nacht einweicht. Danach abseihen, kalt abspülen und wie angegeben kochen.