

Gerstlsuppe

Seid ihr auch manchmal auf der Suche nach gesunden, frischen aber auch schnellen Rezepten? Die oben genannte Suppe kann man nämlich auch bei guter Vorbereitung in nur 30 Minuten auf den Tisch bringen!

- Vorbereitungszeit: 30 Minuten
- Garzeit: 30 Minuten
- Gesamtzeit: 60 Minuten
- Portionen/Menge: 4 Portionen

Zutaten für ca. 4 Personen (als Hauptspeise)

- Bauchspeck geschnitten
- 2 gehackte Zwiebeln
- 10 dag Gerste
- 20 dag Selchroller
- 30 dag Wurzelgemüse geschnitten (Karotten, Sellerie, Petersilwurzel, Lauch)
- ca. 1,5 – 2 Liter Fleischsuppe
- 10 dag große weiße Bohnen
- Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung

Wichtig ist es, gewisse Arbeiten schon am Vortag zu erledigen. Die Gerste und die Bohnen weiche ich über Nacht ein, damit die Garzeit stark reduziert wird. Anschließend die Bohnen in ungesalzenem Wasser weich kochen (Salz verlängert die Garzeit). Sämtliche Zutaten sollte man sich bereitstellen und schon klein geschnitten haben.

Weiters kann man sämtliche Mengenangaben dem Kühlschrank anpassen und es ist auch nicht tragisch, wenn man eine Zutat weg lässt.

Hier nun die schnelle Variante der traditionellen Suppe

Bauchspeck im Topf anrösten und darin den Zwiebel glasig dünsten. Gerste und das Wurzelgemüse (außer dem Lauch – da dieser leicht anbrennt) dazugeben und kurz mitbraten – salzen und pfeffern. Erst kurz vor dem Aufgießen mit der Fleischsuppe gebe ich den Selchroller und den Lauch dazu. Nachdem die Suppe im Topf ist, einen Deckel darauf geben und ca. 25. Minuten vor sich hin köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die gekochten Bohnen dazugeben und warm werden lassen. Zum Schluss noch die geschnittene Petersilie unterheben und vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen. Mahlzeit!

Variante 2

Diese Suppe eignet sich auch hervorragend als vegane Variante. Einfach Speck und Selchroller weglassen und statt der Fleischsuppe eine Gemüsebrühe verwenden. Wegen dem Eiweißanteil gebe ich die doppelte Menge Bohnen und zum Anrösten einfach ein wenig Pflanzenöl dazu. Mahlzeit!

Hier nun eine kurze Bildanleitung

Mehr Ideen & Infos

- Hier geht es weiter zu mehr Rezepten und Gastronomie-Tipps in Osttirol
- Außerdem: Genussrouten und Genusswirte in Osttirol
- Kulinarik in Osttirol