Gerstlsuppe

Seid ihr auch manchmal auf der Suche nach gesunden, frischen aber auch schnellen Rezepten? Eine Gerstlsuppe kann man nämlich 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
- 100 g Gerste
- 200 g Selchroller
- 300 g Wurzelgemüse geschnitten (Karotten, Sellerie, Petersilwurzel, Lauch)
- ca. 1,5 – 2 Liter Fleischsuppe
- 100 g 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 zudem bereits 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

Gerstlsuppe

Bauchspeck im Topf anrösten und dann 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 schließlich die gekochten Bohnen dazugeben und warm werden lassen. Abschließend noch die geschnittene Petersilie unterheben und vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen. Mahlzeit!

Variante für eine vegane Gerstlsupe

Diese Suppe eignet sich außerdem 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. Fertig!

Hier nun eine kurze Bildanleitung für deine Gerstlsuppe

Mehr Ideen & Infos

- Hier geht es weiter zu mehr Rezepten und Gastronomie-Tipps in Osttirol
- Außerdem: Genussrestaurants in Osttirol