

GERSTENSUPPE



Zutaten für 10 Personen (2 Liter)

3 Tassen Rollgerste*
3 l Wasser
3 EL Bouillon
2 Stk. Lauch-Stangen, in kleine Ringe geschnitten
2 Stk. grosse Zwiebeln, klein gehackt
3 Stk. Rüebli, geschält, in kleine Würfel geschnitten
2 Stk. Sellerie-Knollen, geschält, in kleine Würfel geschnitten
2 EL Butter*
ca. 200 ml Halbrahm* oder Soja- / Haferrahm*
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Bouillon in einem Liter Wasser auflösen.
- Butter in einer mittelgrossen Pfanne erhitzen.
- Lauch und Zwiebeln dazu geben und bei kleiner Hitze andünsten.
- Restliches Gemüse und Gerste beimischen und alles unter ständigem Rühren kurz mitdünsten.
- Mit der Bouillon ablöschen und während einer Stunde zugedeckt auf kleiner Stufe köcheln lassen.
- Zum Schluss mit etwas Rahm verfeinern und würzen.
- Die fertige Gerstensuppe in eine Thermosflasche abfüllen. So ist die Suppe in den nächsten 12 Stunden schön warm und parat für dein Picknick.

TIPP:

- Nimm ein Stück Käse mit und schneide kurz vor dem Verzehr einige Würfel hinein. Dies gibt deiner Gerstensuppe noch mehr Geschmack.
- Wenn du keine zwei Stunden zum Kochen aufwenden willst, lege die Rollgerste über Nacht in Wasser oder Bouillon ein. Sie wird aufquellen und braucht dann nur noch ca. 45 Minuten zum Kochen mit den restlichen Zutaten.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.