

Winter- Rezept

Suppen

Kunterbunte Energiesuppe

Zutaten für 2 Portionen

| | |
|-------------------------|--------------------|
| 2 TL Olivenöl | ½ gelbe Rübe |
| 2 EL Zwiebel | 1 Erdapfel |
| ½ Knoblauchzehe | 20 g Rollgerste |
| etwas Rosmarin, gehackt | 300– 400 ml Wasser |
| ½ Pastinake | 2 EL Petersilie |
| 1 Karotte | |

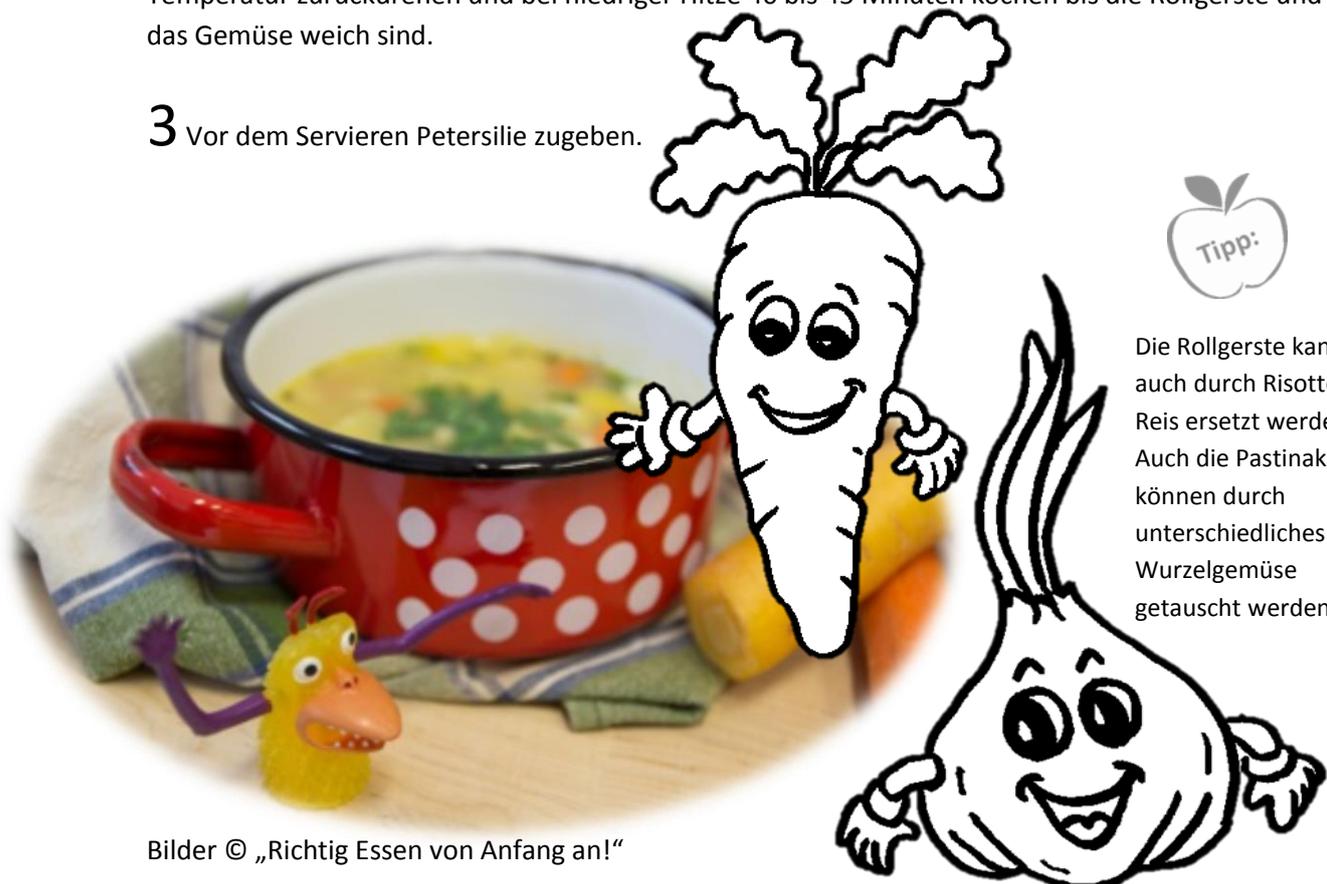
Zubereitung

1 Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf bei niedriger Hitze erwärmen. Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin, Pastinake, Karotte und Rübe 10 Minuten darin anbraten, solange rühren bis der Zwiebel weich ist. Erdapfel hinzugeben und wieder 5 Minuten anbraten lassen.

2 Rollgerste waschen, zum Gemüse geben, mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen.

Temperatur zurückdrehen und bei niedriger Hitze 40 bis 45 Minuten kochen bis die Rollgerste und das Gemüse weich sind.

3 Vor dem Servieren Petersilie zugeben.



Die Rollgerste kann auch durch Risotto-Reis ersetzt werden. Auch die Pastinaken können durch unterschiedliches Wurzelgemüse getauscht werden.