

Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

50 g Dinkel, grob geschrotet
1 l Gemüsesuppe
100 g Wurzelgemüse
1 EL kalt gepresstes Öl
gehackte Kräuter

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Dinkel kann auch geschroteter Grünkern, Hirse, Buchweizen, Einkorn, Gerste, Hafer etc. verwendet werden. Es können auch feine Getreideflocken (z.B. Hafer) für diese Suppe verwendet werden.:

Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Kunterbunter Knödelspaß*

Dinkel-Gemüse-Schrot-Suppe

Zubereitung

- Wurzelgemüse (z.B. Karotten, Sellerie, Peterwurz, Porree etc.) raspeln bzw. fein schneiden.
- Dinkelschrot in einem Topf unter Rühren leicht anrösten (ohne Fett).
- Mit Gemüsefond aufgießen, vorbereitetes Wurzelgemüse begeben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- Vor dem Servieren pikant abschmecken und mit Öl bzw. einem Butterstück sowie frischen gehackten Kräutern verfeinern.