

**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

Dinkel-Gemüse-Schrot-Suppe

Zubereitung

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

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*