



**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

## Dinkel-Gemüse-Schrot-Suppe

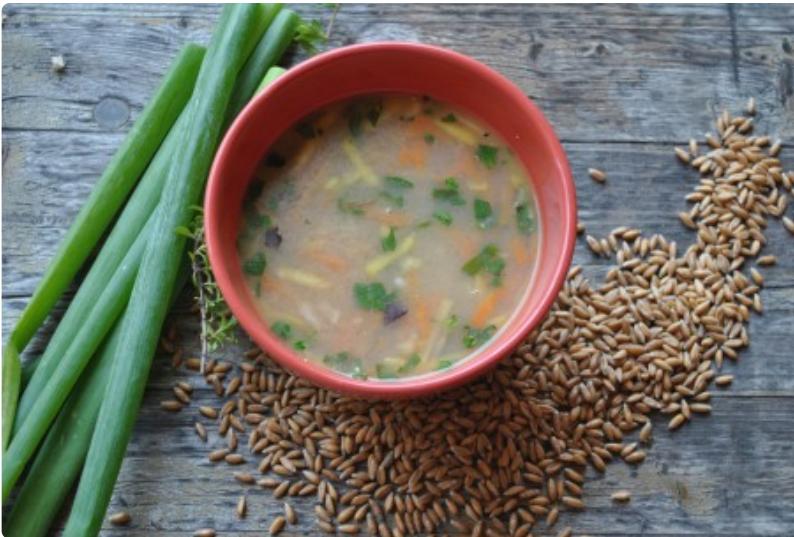


Foto: Romana Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

### 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.

**Quellen:**



Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: [Kursunterlage](#)  
[Kunterbunter Knödelspaß](#)



**lk** Bäuerinnen Österreich

Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Zentrale für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsraum für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

