



**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, Peterwurz, Porree etc.) raspeln bzw. fein schneiden.
- Dinkelschrot in einem Topf unter Rühren leicht anrösten (ohne Fett).
- Mit Gemüsesuppe 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.

**Quellen:**



Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage*  
*Kunterbunter Knödelspaß*