



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

---

**Zutaten für 4 Portionen:**

200 ml Bohnen, weiß

200 ml Rollgerste

200 g Wurzelgemüse

250 g Selchfleisch

Salz

Pfeffer, gemahlen

Muskat, gerieben

Petersilie, gehackt

---

**Mein persönlicher Tipp**

Am besten schmeckt frisch  
gebackenes Bauernbrot dazu.:

---

**Bäuerinnen Vorarlberg**

---

**Quellen:**

- Kochen und Küche: *Bäuerinnen kochen*

## Montafoner Gerstensuppe

**Zubereitung**

- Bohnen, Rollgerste, das klein geschnittene Wurzelwerk und das Selchfleisch in ca. 3 l Wasser auf kleiner Flamme weich kochen (ca. 2 Std).
- Wenn das Selchfleisch gar ist, aus dem Kochsud nehmen, fein schneiden und wieder zurück in den Sud geben.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, mit fein gehackter Petersilie bestreuen und heiß servieren.