



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

Montafoner Gerstensuppe



Foto: K&K/Andrea Jungwirth - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Kochen und Küche: [Bäuerinnen kochen](#)



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

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

