



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 10 dag Wurzelgemüse
- 1 TL Liebstöckel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 10 dag geschrotete Grünkernerne
- 1 l Gemüsesuppe
- 2 Stk. Eidotter
- 125 ml Schlagobers
- Salz
- Muskat, gerieben
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 10 dag Rohschinken
- Öl

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Schlagobers und Dotter kann auch nur Milch verwendet werden.



Elisabeth Heidegger

Referentin für Ernährung in St. Pölten,
LK NÖ

Grünkernsuppe mit Rohschinkenstreifen



Foto: Heidegger/LK Niederösterreich - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Zwiebel schälen und fein hacken. Das Gemüse putzen, wenn nötig schälen und blanchieren. Das Gemüse in einer heißen Pfanne mit etwas Öl und dem Liebstöckel leicht anschwitzen.
- Den geschroteten Grünkern mitrösten, mit klarer Gemüsesuppe aufgießen und ca. 20 Minuten leicht kochen lassen.
- Die Dotter mit dem Schlagobers versprudeln und die Suppe damit binden.
- Mit Salz und Muskat abschmecken und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.
- Für die Einlage den Rohschinken in Streifen schneiden, in heißem Öl kurz kross frittieren und in der Grünkernsuppe servieren.

Quellen:



Landwirtschaftskammer

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal

Niederösterreich: *Dinkel-*
genuss.voll.wert



IK 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
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

