

Wirsing-Eintopf mit Graupen

Zutaten für 4 Portionen

Für den Wirsing-Eintopf

- 120 g Graupen - über Nacht einweichen
- 180 g Wirsing - in 1 cm breite Streifen schneiden
- 150 g Karotten - schälen, viertel und in kleine Dreiecke schneiden
- 100 g Lauch - in Ringe schneiden
- 80 g Knollensellerie - schälen und in kleine Würfel schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 250 ml Sojasahne
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL grob gehackte Petersilie
- 1 EL fein gehackter Thymian
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Das Einweichwasser über einem Sieb abgiessen, die Graupen kurz abspülen und abtropfen lassen.

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin ca. 2 Min. andünsten. Dann die Graupen dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Das Lorbeerblatt und Tamari hineingeben, leicht salzen und ca. 30 Min. köcheln lassen.

Wenn die Graupen weich sind, das Lorbeerblatt entfernen, die Sojasahne einrühren, Thymian und Hefeflocken dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Wirsing-Eintopf in eine Suppenschüssel füllen und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 356 kcal, Kohlenhydrate: 33 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 18 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/wirsing-eintopf-mit-graupen.html>