

Spezialitäts dal Grischun



BÜNDNER GERSTENSUPPE

Das Essen unserer Heimat – Mit minipic verfeinert noch köstlicher

Zutaten

4 Portionen

80g Rollgerste
1 EL Butter
300g farbige Karotten, geschält, in Stücke geschnitten
1,2–1,5 l Wasser
1 Zwiebel, mit 1 Lorbeerblatt und 2 Gewürznelken besteckt
1 Kalbsfuss
6–8 minipic, in Stücke geschnitten
wenig Bouillon zum Würzen
Pfeffer aus der Mühle
2 Handvoll Spinat oder Mangold
4 EL Rahm
1/2 Bund Schnittlauch, geschnitten

- Kurz vor dem Servieren Spinat oder Mangold und Rahm beifügen, kurz köcheln. Schnittlauch darüberstreuen, servieren.
- Dazu passt Ruchbrot

Leckere Rezeptideen und kreative Videos zum Nachkochen auf www.minipic.ch

Zubereitung

- Gerste in Butter kurz andünsten. Karotten beifügen, dünsten. Mit Wasser ablöschen, aufkochen. Zwiebel, Kalbsfuss und minipic dazugeben. Bei kleiner Hitze zugedeckt 90 Minuten köcheln, ab und zu umrühren.
- Gerstensuppe nach Bedarf mit Bouillon würzen, pfeffern.