

Bündner Gerstensuppe



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

KOCHEN: ca. 1½ Stunden

Für 4 Personen

1 Zwiebel, fein gehackt
 2 EL Butter
 100 g Lauch, gerüstet, klein gewürfelt
 je 150 g Rüebli und Knollensellerie,
 gerüstet, klein gewürfelt
 100 g Bündnerfleisch AOP, gewürfelt, oder
 Speckwürfeli
 100 g Rollgerste
 1 Lorbeerblatt
 1 Gewürznelke
 1 Kalbsfüsschen, kalt ab gespült, nach
 Belieben
 ca. 1,5 l Fleischbouillon
 2 dl Vollrahm
 Salz, Pfeffer
 ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten,
 zum Garnieren

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 418 , Fett 26g , Kohlenhydrate 26g , Eiweiss 16g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel in der Butter andämpfen. Gemüse mitdämpfen. Bündnerfleisch oder Speckwürfeli und Rollgerste begeben, kurz mitdünsten. Lorbeerblatt, Nelke, nach Belieben Kalbsfüsschen und Bouillon zugeben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 1–1½ Stunden kochen. Ab und zu umrühren. Lorbeerblatt, Nelke und evtl. Kalbsfüsschen entfernen.
 2 Rahm in die Suppe giessen, heiss werden lassen, würzen.
 3 Die Suppe in vorgewärmte Teller geben, garnieren.

Tipp

- Dazu passt knuspriges Brot.
- Nach Belieben das Gemüse im Cutter fein hacken oder an der Röstiraffel reiben.