Gerstl Suppe

Dauer: Mittel Kategorie: Suppen Saison: Frühling Für: 4 Personen

Zutaten

250 G	Rollgerste
30 G	brauen Bohnen (getrocknet)
3 L	Wasser
1 GROSSE	Zwiebel
ETWAS	Butter
50 G	Speck
	Salz
	Pfeffer
	Suppenwürze

Verfasst von: Waltraud Ebser

Zubereitung

1. Die Rollgerste zusammen mit den Bohnen über Nacht im kalten Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag die Gerste mit den Bohnen abseihen, mit kaltem Wasser wieder zustellen und zum kochen bringen. Etwas köcheln lassen, (bis sich ein weißer Schaum bildet, ca. 10 Minuten) nochmals abseihen und wieder mit kalten Wasser (3 Liter) zum Kochen bringen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden, mit der Butter glasig anschwitzen lassen.
4. Den Speck ebenfalls würfelig (nicht zu klein) schneiden und mit der angeschwitzten Zwiebel unter die Suppe mischen, weiterköcheln lassen.

   Statt Speck kann auch Selchroller verwendet werden. Das bringt einen kräftigen Geschmack in die Suppe.

5. Die Suppe solange kochen bis die Bohnen weich sind. (ca. 90 Minuten). Die Suppe mit Salz und Pfeffer sowie mit Suppenwürze kräftig würzen.
6. Die Suppe vor dem Servieren mit Schnittlauch garnieren.

   Wer möchte kann die Suppe auch vegetarisch genießen, einfach den Speck weglassen.

Die Gerste ist neben vielen Urgetreidesorten eine der ältesten uns bekannten Getreidearten. Sie ist reich an Kohlenhydraten, fettarm und deshalb auch leicht verdaulich.

Rollgerste, auch Graupen genannt, wird durch das schonende Schleifen aus den ganzen Gerstenkörnern hergestellt. Im Geschmack ist sie angenehm kräftig und aromatisch. Sie ist vielfach einsetzbar, nicht nur für das Bierbrauen auch zur Whiskeyherstellung wird sie verwendet. Darüber hinaus lassen sich auch schmackhafte Gemüsepfannen oder verschiedene Eintöpfe zaubern. Für mich ist die Rollgerste ein Geheimtipp für eine herzhaft, wohltuende und wärmende Suppe. Besonders in der Fastenzeit sorgt die Gerstlsuppe für eine willkommene Abwechslung auf unserem Speiseplan.