

Haidehof Rezepte 2023

Kalenderwoche:

Wirsingestopf

Zutaten:

- 1 kleiner Kopf Wirsingkohl, waschen, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden
- 1 Tasse Graupen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1L Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel, Karotten und Sellerie hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse weich wird und leicht gebräunt ist. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und für etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.

Die Graupen in den Topf geben und kurz anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Gemüsebrühe, Lorbeerblätter und Thymian hinzufügen. Den Topf zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren, damit die Suppe leicht köchelt. Die Suppe abdecken und etwa 20-25 Minuten kochen lassen, bis die Graupen weich sind. Die Wirsingstreifen in die Suppe geben und weiterkochen, bis der Wirsing zart ist. Dies dauert in der Regel etwa 10-15 Minuten.

Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.



GUT
HAIDE
HOF



weitere Rezepte und Ideen finden Sie auf: @Spoon_n_apron



Instagram