



Graupeneintopf auf Italienisch

2 Portionen

200 g **Graupen**
2 EL **Olivenöl**
1 Liter **Gemüsebrühe**

2 EL **Olivenöl**
1 **Karotte**
1 - 2 **rote Paprika**
1 **Knoblauchzehe**
1 große **Zucchini**
1 kleine **Lauchstange**
1 **Tomate**
Salz und Pfeffer
italien. Kräuter

4 Portionen

400 g
2 - 3 EL
2 Liter

2 - 3 EL
2
2 - 3
2
2
1 große
2

Zubereitung

Die Graupen in einen großen Topf geben und mit etwas Öl leicht anschwitzen. Einen Großteil der Brühe aufgießen und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Ich mag es gerne etwas al dente, deshalb koche ich die Graupen nicht zu lange und mach das Gemüse extra.

Nach ca. eine dreiviertel Stunde:

Karotte, Paprika, Knoblauch, Zucchini putzen und würfeln und in dieser Reihenfolge nach und nach in eine große Pfanne geben und mit etwas Olivenöl anschwitzen. Dann die Tomate würfen und drübergerben, kurz aufkochen lassen und die Gemüsemischung zu den Graupen geben. Gemeinsam weiter köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Lauchstange in feine Streifen schneiden und unterheben. Wenn es zu trocken ist, restliche Brühe zugeben, salzen, pfeffern, Kräuter dazu geben und noch 15 Minuten weiterköcheln.

Dabei ca. 250 x probieren bzw. sämtliche Familienmitglieder probieren lassen :-)

Das sollten Sie zuhause haben:
Olivenöl, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer,
italienische Kräuter

Tipp:

Sie können die Kochzeit verkürzen, indem sie die Graupen über Nacht einweichen. Die Menge der Brühe lässt sich auch variieren. Je nachdem, welche Konsistenz sie mögen. Ich habe gleich einen großen Topf gekocht und den Rest am nächsten Tag nochmals warm gemacht und mit Basilikumpesto verrührt. Das schmeckte fast noch besser als am Vortag.

Graupensuppe schmeckt auch gut klassisch mit Suppengrün, Speck und einem Würstchen.