Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Dinkelsuppe

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Portionen

Dienkelsuppe

150 g Rinatura Dinkel Bio

1 Stück(e) Zwiebel

2 Stück(e) Möhren

1 Stück(e) Lauch (Stange)

2 Stück(e) Kartoffeln

100 g Sellerie

1 Esslöffel Olivenöl

1 l Wasser (heiß)

1 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

Nach Belieben Salz & Pfeffer

1 Teelöffel McCormick Majoran gerebelt

1 Teelöffel McCormick Thymian gerebelt

1 Blatt McCormick Lorbeerblätter

Nach Belieben Petersilie (optional)

Dinkelsuppe

1.

Den Dinkel unter kaltem Wasser gründlich abspülen.

Zwiebel klein schneiden. Möhren, Kartoffeln, Lauch und Sellerie würfeln bzw. in kleine Stücke schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel 2–3 min. glasig braten. Möhren, Sellerie und Lauch dazugeben und weitere 3–4 min. mitbraten.

Den gewaschenen, ungekochten Dinkel und die Kartoffeln in den Topf geben. Mit etwa 1–1,2 Liter Gemüsebrühe (heißes Wasser mit dem Gemüse Bouillon vermischt) auffüllen. Lorbeerblatt, Majoran und Thymian dazugeben.

Aufkochen und anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 35–45 min. köcheln lassen, bis der Dinkel weich bzw. angenehm bissfest ist.

Lorbeerblatt herausnehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dick geworden ist, einfach noch etwas Brühe oder Wasser dazugeben. Mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.