

Steckrüben-Möhren-Suppe

Für 4-6 Personen

Zutaten:

1 l Gemüsebrühe
5 EL Dinkelgrütze
400 g Steckrübe, geschält, gewürfelt
400 g Möhren, geschält, gewürfelt
1 Bund Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gerieben
1 Stück Sellerie, geschält, gewürfelt
1 Stück Ingwerwurzel, fein gerieben
2 EL Sonnenblumenöl
Petersilienblättchen

Die Dinkelgrütze mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und dann bei schwacher Hitze weiter garen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 1 Min. braten. Möhren, Steckrüben und Sellerie zugeben und eine weitere Min. mitbraten. Das angebratene Gemüse in die Brühe mit der Dinkelgrütze geben und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilienblättchen hacken und darüber streuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

B. Fuhr, Hamburg

Steckrüben gratiniert

600 g Steckrüben
150g Zwiebeln
10 g Butter
200 ml Gemüsebrühe
20 g Weizen, fein gemahlen
100 g Käse, gerieben
3 EL Kräuter
Kräutersalz
Pfeffer
Muskat
50 g Buchweizen

Steckrüben dünn schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
Zwiebeln fein schneiden, in der Butter andünsten und mit Gemüsebrühe aufgießen.
Die Steckrüben etwa 15 Minuten in der Gemüsebrühe dünsten und schuppenförmig in eine Auflaufform schichten.
Den Dünstfond mit dem Weizenvollkornmehl binden und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Geriebenen Käse in die Sauce geben, mit den Gewürzen und den gehackten Kräutern abschmecken und über die Steckrüben gießen.
Buchweizen über den Auflauf streuen und im auf 200 C vorgeheizten Backofen etwa 15-20 Minuten überbacken.