

**Kochen**

**Simon Tress**

**Montag, 25.02.2019**

**Graupeneintopf mit Speck**

**Für 4 Personen**

**Für die Graupeneintopf:**

200 g Gerstengraupen, fein  
 2,5 l Gemüsebrühe (oder Rinderbrühe)  
 6 Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
 2 Möhren  
 1 Stange Lauch  
 100 g Knollensellerie  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 200 g Bauchspeck  
 1 EL Sonnenblumenöl  
 1 Lorbeerblatt  
 0,5 TL Kümmel  
 1 TL Majoranblättchen, frisch  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer



**Für das Petersilienöl**

1 Bund Petersilie, klein  
 Salz  
 6 EL Sonnenblumenöl  
 2 EL Walnussöl (oder anderes Nussöl)

**Zubereitung:**

1. Für den Eintopf die Graupen unter fließend kaltem Wasser so lange abbrausen, bis das Wasser klar ist.
  2. Die Graupen mit 500 ml Brühe in einen Topf geben und ca. 6 Minuten köcheln lassen.
  3. Graupen vom Herd nehmen und abgedeckt etwa 1 Stunde quellen lassen.
  4. Kartoffeln, Möhren, Lauch und Sellerie putzen bzw. schälen, abbrausen und klein schneiden.
  5. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Bauchspeck ebenfalls in Würfel schneiden.
  6. Sonnenblumenöl in einem weiten Topf erhitzen. Speckwürfel darin knusprig anbraten.
  7. Nach ca. 2 Minuten die Hälfte Speck aus dem Topf nehmen. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln zugeben und anbraten.
  8. Nach ca. 2 Minuten mit übriger Brühe ablöschen und alles einmal aufkochen lassen.
  9. Das restliche Gemüse, die Graupen, mit der Brühe, sowie Lorbeerblatt, Kümmel und Majoran unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
10. **Für das Petersilienöl** Petersilie abbrausen und trockenschütteln.
  11. Petersilienblättchen fein schneiden. Petersilie mit etwas Salz in ein schmales Gefäß füllen.
  12. Sonnenblumen- und Walnussöl dazugeben. Alles mit einem Stabmixer pürieren und abschmecken.
  13. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und in tiefen Tellern anrichten. Restlichen Speck und Petersilienöl über die Suppe geben und servieren. Dazu passt Bauernbrot.

**Tipp:** nach Belieben noch mit Würstchen, z. B. Debreziner in den Eintopf schneiden. Falls Vegetarier mitessen, den Speck separat braten und in einem Extra-Schälchen servieren.

