

# Jäschtezupp\*

\*Gersten/Graupensuppe



Rezept und Foto  
Dipl.oec.troph. Anja Roth  
[www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)

2 EL Gemüsebrühe inst.  
200 g Gerste/Graupen  
2 Möhren  
1 Stange Lauch  
¼ Sellerieknolle  
3 Kartoffeln  
Salz

- Möhren und Kartoffeln schälen und auf feine Würfel schneiden, oder kleinhacken.
  - 1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe zufügen.  
Die Graupen einrühren und weiter köcheln lassen.
  - Sellerie schälen und kleinschneiden bzw hacken. Gemüse zur Suppe geben.
  - Den Lauch waschen, auf feine Ringe schneiden und ebenfalls zur Suppe geben.
- Mindestens 30 Minuten köcheln lassen und ggf. noch Wasser zugeben.

