

## INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



### Perlgraupeneintopf mit Gemüse

#### Zutaten:

- 300 g Möhren in ca. 5 mm große Würfel schneiden
- 300 g Sellerie in ca. 5 mm große Würfel schneiden
- 300 g Lauch, geviertelt und in 5 mm große Stücke schneiden
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1,5 l würzige Gemüsebrühe
- 125 g Perlgraupen, im Sieb kalt abgebraust
- 70 g schwarzer oder roter Reis
- 1 Dose kleine weiße Bohnen (400 g), abgetropft und abgebraust
- 1 Dose Tomaten, gehackt (400 g)
- 6 Stiele Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1 EL abgeriebene Bio-Orangenschale
- 5 Stiele glatte Petersilie, Blättchen abgezupft und grob gehackt

#### Croutons:

- 4 Scheiben Toastbrot
- 50 g Butter
- ¼ TL Zimt

#### Zubereitung:

- Zwiebeln in Olivenöl andünsten, dann Möhren, Lauch und Sellerie zugeben und kurz mitdünsten.
- Brühe, Graupen und Reis zugeben. 15 Minuten köcheln lassen.
- Alle übrigen Zutaten bis Orangenschale zugeben und weitere 15 Minuten köcheln.
- Für die Croutons das Toastbrot dünn entrinden, ca. 5 mm große Würfel schneiden.
- Butter in einer Pfanne zerlassen, Zimt zufügen und die Brotwürfel knusprig braten.
- Eintopf abschmecken, in Teller verteilen, Petersilie und Croutons überstreuen.

#### Tipps:

- Wer den Eintopf nicht vegan haben will, kann aus rohen, groben Bratwürsten kleine Klößchen herausdrücken und bei den letzten 15 Minuten mitgaren.
- Man kann auch mit den Zwiebeln gerauchten Speck andünsten.
- Schmeckt auch aufgewärmt lecker und lässt sich gut einfrieren. (Dann beim Aufwärmen nochmals Brühe zugeben).

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel