

Rezept-Idee aus der Schweiz



Bündner Gerstensuppe

Die Bündner Gerstensuppe ist ein klassisches Gericht aus dem Kanton Graubünden in der Schweiz, das schon seit Jahrhunderten in den Alpen genossen wird. Ursprünglich als nahrhafte Mahlzeit für Bergbauern und Wanderer zubereitet, spendete sie Energie für lange Arbeitstage auf den Almen und beim Skifahren im Engadin. Herzstück der Suppe sind kräftige Gerstenkörner, saisonales Gemüse und zartes Fleisch, die gemeinsam einen wärmenden, sämigen Eintopf ergeben.

So wird's gemacht:

Die **Zwiebel** fein hacken, den **Knoblauch** pressen und beides in **Butter** glasig andünsten. Das klein gewürfelte **Fleisch** hinzufügen und kurz mitbraten. Den **Lauch** in feine Halbringe schneiden, **Sellerie**, **Möhren** und **Kartoffeln** klein würfeln sowie den **Wirsing** in feine Streifen schneiden. Das vorbereitete Gemüse zusammen mit den **Lorbeerblättern** in den Topf geben und kurz mitdünsten.

Gerste und **Mehl** unter Rühren hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Anschließend mit der **Gemüsebrühe** ablöschen und unter Rühren aufkochen. Die Suppe bei niedriger Hitze etwa **eine Stunde** sanft köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren, bis die Gerste weich ist. Danach die **Sahne** einrühren und die Suppe leicht sämig einkochen lassen.

Zum Schluss die fein gehackte **Petersilie** unterheben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und die Suppe in Schalen anrichten. Nach Belieben mit etwas Petersilie garnieren und heiß servieren.

Sie brauchen:

Zutaten für 4 Portionen

Für die Suppe

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Butter
- 300 g Speck, Bündnerfleisch oder Rohschinken
- 100 g Schinkenwürfel
- 1/2 Lauch
- 1 Stück Sellerie
- 1-2 Karotten
- 2 Kartoffeln
- 50-80 g Wirsing
- 2 Lorbeerblätter
- 150 g Gerste
- 2 EL Mehl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 EL glatte Petersilie

🕒 90 min

👑👑👑 einfach