

Polar's Kochstudio
28 / 2008

Fruchtiger Graupeneintopf

Zutaten für 4 Portionen:

180 g Graupen
Salz und Pfeffer
200 g Möhre(n)
100 g Staudensellerie
2 Zwiebel(n)
200 g Wirsing
30 g Tomate(n), getrocknet, in Öl
3 EL Olivenöl
1.2 Liter Gemüsebrühe
1 Apfel
30 g Parmesan, gerieben
2 TL Zitrone(n), abgerieben

Zubereitung:

Die Graupen in kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie putzen und in kleine Würfel schneiden, die Zwiebeln in Würfel schneiden, den Wirsing waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Tomaten darin bei starker Hitze 2-3 Minuten anbraten. Die Graupen zugeben und mit der Brühe aufgießen. Offen 20-25 Minuten köcheln lassen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Möhren, Sellerie und Wirsing zugeben. Kurz vor dem Servieren den Apfel schälen, entkernen, in Stücke schneiden und in den Eintopf geben. Mit Parmesan und Zitronenschale bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten