



schmackhafter
Pilz-Graupen-Eintopf



center
Warnow Park

schmackhafter Pilz-Graupen- Eintopf

Zutaten für 4 Portionen

100 g Portobello
100 g Kräuterseitlinge
200 g Champignonsn, braun
100 g Möhre
200 g Knollensellerie
125 g Zwiebeln
20 g Staudensellerie
300 g Blumenkohl

125 g Graupen (Kochgerste, Rollgerste)
100 g Bergkäse
1/2 Bund Schnittlauch
2 Stängel Petersilie
2 EL Sonnenblumenöl
800 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Pilze säubern, in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren, Knollensellerie und Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Staudenselleriestangen inklusive Blätter grob hacken. Blumenkohl in Röschen zerteilen. Graupen in einem Sieb gut abspülen. Bergkäse grob reiben. Schnittlauch waschen, Petersilienblätter abzupfen, beides grob schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Möhren, Zwiebeln und beide Selleriesorten darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten anbraten.

Hitze erhöhen, Pilze dazugeben, weitere 4 Minuten anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, Blumenkohl und Graupen dazugeben und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzufügen und ohne Deckel weitere 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Käse und Kräutern bestreut servieren.

Mahlzeit!

Wir ♥ Lebensmittel.