

Rüebli Gerstensuppe

Zutaten: (für 4 Personen)

- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 mittelgrosse Zwiebel, geschält und fein gehackt
- 400 g Karotten, geschält und fein gewürfelt
- Nach Belieben: 1 TL Kreuzkümmel, gemörsert
- Nach Belieben: 1 Prise Chiliflocken oder ein getrockneter Chili
- 200 g Rollgerste
- 1 l Gemüsebouillon
- 5 dl Karottensaft
- 1 dl Halbrahm
- Salz

Für das Topping:

- 150 g Sauerrahm
- 2 EL Tahini
- Salz
- 4 EL Pinienkerne, geröstet

Zubereitung:

Die fein gehackten Zwiebelwürfel im Öl andünsten. Die Karottenwürfel und die Gewürze (sofern man Kümmel und/oder Chili mag) dazugeben und mit anschwitzen.

Die Bouillon, den Karottensaft und die Gerste dazugeben. Mit Salz abschmecken und 40 – 45 Minuten köcheln lassen.

Den Sauerrahm mit dem Tahini gut vermischen und mit Salz abschmecken. Zusammen mit den gerösteten Pinienkernen als Topping auf die Suppe geben.

Quelle: Tanja Grandits, Gault&Millau Channel und Tanja Grandits, «Tanja vegetarisch» (at Verlag)