



# FRÜHLINGSSUPPE MIT GERÖSTETEM DINKELINO

## ZUTATEN

Für 4-6 Personen

150 g Karotten  
1 Kohlrabi  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Zwiebel  
120 g Dinkelino  
4 EL Bioland-Rapsöl  
1 1/2-2 l Gemüsebrühe  
1 kleine Stange Lauch  
Meersalz und weißer Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
glatte Petersilie  
Saure Sahne

## ZUBEREITUNG

Die Karotten in Stifte schneiden und den Kohlrabi würfeln. Die Staudensellerie von Blättern und Fäden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Danach die Zwiebel fein würfeln und mit dem gekochten Dinkelino in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten. Dann das Gemüse hinzufügen und kurz anbraten. Schließlich alles mit der Brühe aufgießen und etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Lauch halbieren, das dunkle Grün entfernen, in kleine Streifen schneiden und dann gewaschen in die Suppe geben und noch weitere 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss noch mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit fein gehackter Petersilie dekorieren und mit saurer Sahne servieren.

LUST AUF MEHR REZEPTE? BESUCHEN SIE UNS AUF  
[www.kornkreis.bio/rezepte](http://www.kornkreis.bio/rezepte)

KORNKREIS  
Erzeugergemeinschaft GmbH  
Talstraße 21 | 89542 Herbrechtingen  
[www.kornkreis.bio](http://www.kornkreis.bio) | [info@kornkreis.bio](mailto:info@kornkreis.bio)

