

Herzhaft-wärmende Urkorn- Gemüsesuppe

Zutaten für 2 Portionen

| | |
|-----------------|---|
| 20g | Öl oder Butterschmalz |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 3 EL | Waldstaudenroggen-Flocken |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 70g | Sellerie (1 kleines Stück) |
| 80g | Karotte (1 kleine Karotte) |
| 500ml | Wasser oder Gemüsebrühe |
| ¼ Stange | Lauch, in Ringe geschnitten |
| 8-12 | Champignons, in Scheiben geschnitten |
| | Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, Ingwer, Liebstöckel, 1 Prise Zucker |
| Optional | Etwas frische Petersilie |



Zubereitung

- **Zwiebel und Knoblauch vorbereiten**
Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. In einem Topf mit Öl oder Butterschmalz bei mittlerer Hitze glasig anbraten.
- **Urkorn anschwitzen**
Waldstaudenroggen-Flocken zugeben und unter Rühren 1–2 Minuten mitrösten, bis sie leicht duften.
- **Gemüse hinzufügen**
Sellerie und Karotte klein schneiden, zusammen mit dem Lorbeerblatt in den Topf geben. Mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen.

- **Köcheln lassen**
Alles etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Falls nötig, etwas mehr Flüssigkeit zugeben, da die Roggenflocken quellen.
- **Lauch und Champignons vorbereiten**
Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Öl scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
- **Würzen und vollenden**
Lauchringe in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, Ingwer, Liebstöckel und einer Prise Zucker abschmecken. Optional etwas frisch geriebenen Ingwer oder Liebstöckel hinzufügen, für extra Aroma.
- **Servieren**
Suppe in Schalen füllen, die gebratenen Champignons darauf anrichten. Nach Belieben mit frischer Petersilie oder ein paar Tropfen Olivenöl garnieren. Sofort genießen!