

# BÜNDNER GERSTENSUPPE

## ZUTATEN

Rezept für 4 Personen  
(1 Liter)

1 Tasse	Rollgerste
1 l	Wasser
1 EL	Bouillon oder Kräutersalz
$\frac{1}{2}$	Lauch-Stange
1	Grosse Zwiebel
1	Rüebli
$\frac{1}{2}$	Sellerie- Knolle
1 EL	Butter

## ZUBEREITUNG

1. Bouillon oder Kräutersalz in einem Liter lauwarmem Wasser auflösen.
2. Rüebli und Selleri schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Lauch in kleine Ringe schneiden und in einem Sieb gut auswaschen, Zwiebel schälen und klein hacken.
4. Butter in einer mittelgrossen Pfanne erhitzen.
5. Lauch und Zwiebeln dazu geben und bei kleiner Hitze andünsten.
6. Restliches Gemüse und Gerste beimischen und alles unter ständigem Rühren kurz mitdünsten.
7. Mit der Bouillon ablöschen und 2 h zugedeckt auf kleiner Stufe köcheln lassen.
8. Zum Schluss mit etwas Rahm verfeinern.
9. Die fertige Gerstensuppe in eine Thermosflasche abfüllen. So ist deine Suppe in den nächsten 12 Stunden schön warm und parat für dein Picknick.
10. Nimm ein Stück Käse mit und schneide kurz vor dem Verzehr einige Würfel hinein. Dies gibt deiner Gerstensuppe noch mehr Geschmack.

**TIPP:** Wenn du keine zwei Stunden zum Kochen aufwenden willst, lege die Rollgerste über Nacht in Wasser ein. Sie wird aufquellen und braucht dann nur noch ca. 45 Minuten zum Kochen mit den restlichen Zutaten.



Picknick-Rezepte für die Piste  
findest du auf [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)  
En Guete!

**GORILLA**  
Mehr Uga-Uga im Leben!