

Grünkern-Suppe

Zutaten:

125	Gramm	Grünkern (grob gemahlen)
1	Liter	Wasser
1		Gemüsebrühwürfel
4	Eßlöffel	Sahne
2	Eßlöffel	Sojasoße
1		Ei
2	Eßlöffel	Schnittlauch oder Petersilie
2	Eßlöffel	Speckwürfel

Zubereitung:

Den Grünkern grob gemahlenen und in $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser einweichen.
Das Wasser zum Kochen bringen, Grünkern einrühren und 1 bis 2 Minuten köcheln lassen.

Mit Gemüsebrühwürfel oder Instand-Gemüsebrühe kräftig würzen.
Dann 1 Stich Butter, 4 Eßl. Sahne und 2 Eßl. Sojasoße unterrühren.
Zuletzt das verquirlte Ei einrühren und nicht mehr kochen.

Suppe in Teller schöpfen und wahlweise Schnittlauch darüber streuen oder Schnittlauch und Petersilie.

Kross gebratene Speckwürfel schmecken gut darauf oder auch eine Mischung von Speck und Grünzeug.

*Guten Appetit
Klabenschokolade*

