

Rezepte zum Sammeln

Kochen auf Südtirolerisch

Gerstesuppe mit Selchfleisch



Zutaten für 4 Personen:

120 g	grobe Gerste
150 g	Selchfleisch (Schopf, Schulter oder Selchkarree)
2 l	Hühner- oder Gemüsebrühe
1	Karotte
1	Stange Staudensellerie
1	Zwiebel
4 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Gerste 2-3 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen und abseihen. Karotten und Sellerie in nicht zu kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln und in Öl anschwitzen. Gerste dazugeben, mit Brühe aufgießen und aufkochen. Das klein geschnittene Gemüse und das Selchfleisch dazugeben und alles ca. 45 Minuten kochen lassen.

Das Selchfleisch herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Diese wieder in die Suppe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Schnittlauch servieren.

Gutes Gelingen!

(Quelle: Südtirols Küche. Raffiniert einfach, Anneliese Kompatscher und Tobias Schmalzl, Folio 2006)