

28. APRIL 2021 • AUS HEFT 17/2021 • DAS KOCHQUARTETT

Karotten-Graupen-Eintopf

Seine Oma kochte beides unabhängig voneinander regelmäßig famos. Also dachte unser Koch: Warum nicht kombinieren?

Von Christian Jürgens

Zubereitungszeit

30 min

Back/Gesamtzeit

70 min

Schwierigkeit



einfach

Rezept-Typ: Suppen-Rezepte Gesunde Küche

Bodenständige Rezepte Einfache Rezepte

»Als kleiner Junge aß ich wahnsinnig gerne den Karotteneintopf meiner Großmutter Sefi. Sie kochte aber auch einen sensationellen Graupeneintopf. Also habe ich irgendwann beides zusammengeführt, und über die Jahre haben sich Estragon, Olivenöl und Pfeffer-Topfen dazugesellt.«

Graupen-Karotten-Eintopf mit Estragon und Pfeffer-Topfen

Zutaten:

Für 6 Personen

225 g Graupen

525 g Karotten (geschält, in ca. 5 mm dicke Scheiben geschnitten)

240 g Zwiebeln (geschält, in feine Würfel geschnitten)

225 g Knollensellerie (ohne Schale, in 1 cm große Würfel geschnitten)

3/4 Knoblauchzehe (geschält, ohne Keim, in feine Würfel geschnitten)

1 1/2 EL fein gehackter grüner Pfeffer aus der Lake

3 EL Weißweinessig

150 g geräucherter Bauchspeck

3 EL Traubenkernöl

1 1/2 l Gemüsebrühe

3 EL Bio-Schmand

4 1/2 EL Bio-Topfen 40 %

Salz, Schwarzer Pfeffer

Cayennepfeffer

3 EL Olivenöl

3 EL fein geschnittener Estragon

1. Graupen waschen. Karotten, Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch mit Speck kurz in dem Traubenkernöl bei mittlerer Hitze glasig anziehen. Graupen hinzugeben, das Ganze mit der Gemüsebrühe aufgießen und 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis Graupen und Gemüse gar sind.

2. Schmand mit dem Topfen verrühren und den grünen Pfeffer

darunterziehen, dann abgedeckt kühl stellen.

3. Den Eintopf mit Essig, Salz und beiden Pfeffersorten abschmecken. Das Olivenöl mit dem fein geschnittenen Estragon mischen. Den Eintopf in tiefe Teller verteilen, mit dem Estragon-Olivenöl beträufeln und am Tisch mit dem Pfeffer-Topfen verfeinern.