

# Marusha: Grünkern-Suppe

---

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/marusha-gruenkern-suppe](http://happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/marusha-gruenkern-suppe)

---

## Zutaten:

- 250g Grünkern, ganze Körner, nicht geschrotet
- 4-5 Fleischtomaten
- Instant-Gemüsebrühe oder Paste für Gemüse-Hefebrühe
- kaltgepresstes Olivenöl nativ-extra
- 1 Becher Crème fraîche

## Zubereitung:

Den Grünkern mit einer Getreidemühle frisch schroten. Eine entsprechende Menge Gemüsebrühe in 1 Liter Wasser auflösen. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und mit Haut in Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und den Grünkern darin leicht anrösten, bis er nussig riecht. Dann Tomaten hinzugeben und etwas anschmoren. Mit der Brühe aufgießen und weitere 5-15 Minuten köcheln lassen.

Nach Geschmack mit Crème fraîche servieren.

*Rezept: Marusha*

*Quelle: alfredissimo! 20.9.1996*