



Dietmar Bär und das Problem mit der Graupensuppe

Graupensuppe nach Björns Art



Zutaten für 4 Personen:

Hühnerbrühe

1 Suppenhuhn

2 L Wasser

Suppengrün: Zwiebel, Sellerie, Lauch, Karotten

Graupensuppe:

300 g Perlgraupen (gewaschen)

1 weiße Zwiebel (gewürfelt)

2 Karotten (gewürfelt)

1 Paprika, grün oder gelb (gewürfelt)

300 ml Kokosmilch

2 El gelbe Currypaste

2 El Kokosessig

3-4 cm Ingwer (frisch, geschält und klein geschnitten)

50 ml Mangosaft

Salz, Pfeffer,

Piment d'Espelette (alternativ: Chilipulver)

Zubereitung:

Das Huhn für 2 Stunden in einem Topf mit Wasser aufsetzen und nach der Hälfte der Zeit das Suppengrün dazugeben.

Die Zwiebel und die Graupen anschwitzen. Nach und nach mit der Hühnerbrühe (ca. 1,5l) auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Karotten, Paprika und Ingwer fein schneiden, dazugeben und ca. 5 Minuten mitgaren lassen. Danach die Suppe mit allen restlichen Zutaten abschmecken. Das Suppenhuhn abkühlen lassen, pulen und das Fleisch in der Suppe anrichten.