

Karotten-Graupen-Eintopf

FÜR 2-3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 50 MINUTEN

VEGETARISCH/ VEGAN

4 Karotten
1 Stange Sellerie
1 Zwiebel
150 g Graupen
1,5 l Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer und Thymian nach Geschmack



DIESES REZEPT
IST IDEAL FÜR DIE
SCHICHT ODER
ZUM EINFRIEREN!

Graupen: kalt abspülen.

Gemüse: schälen und würfeln. Zwiebeln in etwas Öl glasig dünsten. Möhren und Sellerie zugeben.

Rollgerste und Brühe hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Servieren: Der Eintopf kann heiß verzehrt oder in Behälter abgefüllt und eingefroren werden.

VORTEILE FÜR DEN SCHICHTDIENST:

Dieses Gericht ist saisonal, einfach zubereitet und eignet sich hervorragend zum Einfrieren, um wöchentliche Kochintervalle zu reduzieren.

- Schnell zubereitet und ideal zum Einfrieren
- Schmeckt besonders gut in der kalten Jahreszeit
- Nährstoffreich und voller Ballaststoffe durch Graupen und Gemüse