Tiroler Gerstlsuppe

www.fitdurchsleben.com

Suppe für ca. 10 Personen:

- Für diese Suppe benötigen sie einen Selchfond und gekochten Schinken.
- Die Herstellung dieser Grundprodukte ist denkbar einfach.
- Wasser aufkochen lassen, das Selchfleisch (mind. 500 g schwer) und die Rollgersteln zu geben und je nach Größe des Fleisches ca. ¾ Stunden garziehen lassen.

350	g	Rollgerste, (Graupen bzw. geschliffene Gerste)
80	g	Butter
100	g	Zwiebel, klein gewürfelt
100	g	Karotten, in ¾ cm große Würfel
100	g	Sellerie, in ¾ cm große Würfel
100	g	Lauch, in ¾ cm große Würfel
1000	ml	Selchfond
**300	g	Selchfleisch, gekocht und in ¾ cm große Würfel
		Salz
		frisch gemahlener weißer Pfeffer
		Apfelessig

Herstellung:

1. Den klein geschnittenen Zwiebeln in Butter glasig anschwitzen.
2. Karotten-, Sellerie- und Lauchwürfel hinzu geben und kurz mit an dünsten lassen.
3. Mit dem Selchfond inklusive dem gegarten Rollgerstel auffüllen und kurz durch kochen lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und einem guten Spritzer Apfelessig abschmecken.

*Tipp 1: Das produzieren eine Gerstelsuppe unter 10 Personen ist nicht möglich – je mehr Portionen sie kochen je kräftiger schmeckt die Suppe.
**Tipp 2: Das kalte Geselchte schmeckt bestens mit Senf einem guten Schwarzbrot und einem Glaserl. . . Wasser. :-). . .

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister