GEMÜSE-PERLGRAUPEN-SUPPE MIT TAFELSPITZ UND GARTENKRÄUTERN

(PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG

Zutaten (Für 4 Personen)

150 g Müller’s Mühle Perlgraupen
3 Karotten
1 kleine Sellerieknolle
1 kleine Stange Lauch
2 Zwiebeln
1 kg Tafelspitz
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
4 Pfefferkörner
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
1 Bund glatte Petersilie, gezupft und fein gehackt
1 Bund Kerbel, gezupft und fein gehackt

Produktempfehlungen

PERLGRAUPEN

Zubereitungen

Die Karotten und den Sellerie schälen. Den Lauch der Länge nach halbieren, ebenfalls waschen und das obere Drittel abschneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln. 2 Karotten, die Hälfte des Selleries sowie das abgeschnittene Grün vom Lauch grob würfeln. Den Tafelspitz mit den Zwiebeln, den Gemüsewürfeln und den Gewürzen in einen Topf mit 3 Liter Salzwasser geben und zum Kochen bringen. Etwa 1 ½ Stunden köcheln lassen bis das Fleisch weich ist. Hin und wieder den entstehenden Schaum von der Oberfläche schöpfen. Den gekochten Tafelspitz aus dem Wasser nehmen und erkalten lassen. Die Brühe durch ein sehr feines Sieb oder ein Tuch passieren und wieder in einen Topf geben.In der Zwischenzeit das restliche Gemüse fein würfeln. Die Perlgraupen etwa 30 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.Den erkalteten Tafelspitz von seiner Fettschicht befreien und das Fleisch in Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel in der Brühe bissfest kochen, die Tafelspitzwürfel, die Perlgraupen sowie die Kräuter zugeben und nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.