

# Graupeneintopf

## Zutaten | 5 Personen

400 g	Rindfleisch
1 TL	Salz
150 g	Graupen (Perlgraupen)
500 g	Kartoffeln
2	Möhren
1	mittelgroße Zwiebel
50 g	Butter
1	Stange Lauch
3	Wiener Würstchen
4 EL	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 60 Min., Garzeit: 90 Min.

## Zubereitung:

- Rindfleisch in 2 Liter kaltem Salzwasser aufsetzen und ca. 90 Minuten leicht köcheln lassen.
- Die Graupen ebenfalls in 1 Liter kaltem Wasser aufsetzen und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dann das Wasser wieder abschütten, damit die Suppe nicht schleimig wird. Anschließend wieder mit Wasser auffüllen, leicht salzen, garziehen lassen und wieder abschütten.
- Kartoffeln und Möhren schälen, würfeln und weich kochen.
- Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten.
- Lauch putzen, in feine Ringe schneiden, zu der gekochten Rindfleischbrühe geben und kurz mitköcheln lassen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und in Würfel schneiden.
- Die Würstchen in Stücke schneiden.
- Die Fleischbrühe mit Lauch, Kartoffeln und Möhren mit dem Kochwasser, Graupen, Zwiebeln, Würstchen und Fleisch zusammenfügen und nochmal erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Suppe mit einem Löffel Crème fraîche servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 457 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
778 kcal	46 g	59 g	34 g	93 mg