



Getreidesuppe mit Farro perlato

In der Toscana wird Emmer seit der Römerzeit besonders gepflegt und heisst dort Farro. Die alte Getreidesorte, auch Zweikorn genannt, gehört zur Weizenfamilie und besitzt ein würziges, leicht nussiges Aroma. In der Suppe verwendet man ihn am besten grob geschrotet. Zusammen mit etwas Wurzelgemüse geköchelt, gibt er eine bodenständige, sättigende Mahlzeit. Die Wurst dazu ist fakultativ.

Anstelle von Emmer wäre auch Grünkern (Grün geernteter Dinkel) eine gute Wahl für diese Suppe.

Zutaten (2 Hauptmahlzeiten)

100g Farro di perlato, grob geschrotet
1 grosses Rüebli
15cm Lauch, möglichst mit Grün
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2El getrocknete italienische Kräuter
8dl kräftige vegetabile Bouillon
Olivenöl
Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Zwiebel fein hacken und im Olivenöl andünsten. Geschroteter Farro zugeben und ca. 3-4 Minuten nicht zu heiss mitrösten.

Rüebli in ca. 5mm grosse Würfel schneiden und zugeben. Lauch der Länge nach vierteln und in 1cm dicke Stücke schneiden und zugeben. unter Rühren nochmals ca. 2-3 Minuten dünsten.

Knoblauch dazupressen und Kräuter beigeben. Mit der Bouillon ablöschen und

aufkochen. Die Bouillon darf recht kräftig sein, da das Getreide viel Würze absorbiert. Eventuell nachwürzen.

Eine Stunde offen köcheln lassen. Mit Pfeffer abschmecken und anrichten.



Grob geschrotetes Getreide.



Mit Schweinswürstchen....

Aufgewärmt

Eine ordentliche Menge der Suppe war übriggeblieben. Ich hab sie in den Kühlschrank gestellt und am nächsten Tag nochmals auf den Kochherd gestellt. Es war keine Suppe mehr sondern eher ein Mus, da das Getreide während der Lagerung weiter aufquoll.

Ich hab sie mit Wasser verdünnt und ein paar Kochspeckwürfel zugegeben und bei kleiner Hitze 15 Minuten weitergeköchelt. Dabei muss sie mit einer Kelle immer wieder aufgerührt werden, damit das aufgequollene Getreide nicht am Pfannenboden haften bleibt und anbrennt.

Dann anrichten und Käse darüber reiben... löffeln und geniessen... und alles was die Haute Cuisine bietet vergessen....

