

## Gerstensuppe mit Sauerkraut



### Zutaten

Ergibt 6–8 Portionen

300 g Sauerkraut roh  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 g Bauernspeck , in dünne Scheiben geschnitten  
1 Esslöffel Öl  
nach Belieben 1 Teelöffel Kümmelsamen  
100 g Rollgerste  
1.2 Liter Gemüsebouillon oder Fleischbouillon  
100 g Brot dunkel, z.B. Walliser Roggenbrot  
1 Esslöffel Butter  
50 g Crème fraîche  
Salz  
Cayennepfeffer nach Geschmack

Das Sauerkraut abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Speck in dünne Streifen schneiden.

In einer grösseren Pfanne das Öl erhitzen. Den Speck mit der Zwiebel und dem Knoblauch sowie nach Belieben den Kümmel beifügen und andünsten.

Die Rollgerste dazugeben und kurz mitdünsten. Dann das Sauerkraut und die Bouillon beifügen und die Suppe bei mittlerer, später kleiner Hitze zugedeckt etwa 40 Minuten kochen lassen, bis die Gerste weich ist.

Kurz vor Ende der Garzeit das Brot in kleine Würfelchen schneiden. In einer Bratpfanne in der heissen Butter knusprig rösten. Leicht salzen und pfeffern und aus der Bratpfanne nehmen.

Die Crème fraîche mit etwas heisser Suppe verrühren, dann beifügen. Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Tassen anrichten und mit den Brotwürfelchen bestreuen.

*Eine Gerstensuppe wärmt von innen und vertreibt den ersten Hunger, ohne schwer aufzuliegen. Durch das Sauerkraut bekommt die Suppe eine angenehme Frische. Wer gegartes Sauerkraut verwendet, kocht die Gerste erst einmal ohne das Sauerkraut und gibt dieses erst am Schluss zum Erwärmen bei. Es lohnt sich übrigens auch bei weniger Gästen, die Suppe in der rezeptierten Menge zuzubereiten, denn sie kann gut tiefgekühlt werden.*