

## Westfälische Grünkernsuppe

Grünkern ist bekannt als Hipster-Food aus dem Reformhaus, dabei hat Grünkern eine jahrhundertlange Geschichte. So kann man auf der Darstellung des letzten Abendmahls in der im Mittelalter erbauten St. Andreas-Kirche in Lübbecke eine Grünkernsuppe entdecken.



Die Mengenangaben des Rezeptes sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für zwei Personen.

### Zutaten:

- 1 kleine Möhre
- 1 Zwiebel
- 50 g Knollensellerie
- $\frac{1}{4}$  Lauchstange
- 1 EL Öl zum Braten
- 60 g feinen Grünkernschrot
- 1 Lorbeerblatt
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Essig
- 4 EL saure Sahne
- optional: 1 TL westfälischer Apfelkorn
- 2 EL Petersilie, gehackt

**Zubereitung:**

- Möhre, Zwiebel schälen und Knollensellerie schälen und fein würfeln. Lauch längs vierteln, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.
- In einem Topf das Öl erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis es anfängt, weich zu werden.
- Grünkernschrot dazugeben und gut unterrühren.
- Lorbeerblatt und Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen. Bei aufgelegtem Deckel und mittlerer Hitze circa 20 Minuten kochen lassen, bis er gar ist.
- Lorbeerblatt herausnehmen und Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Essig sowie die Hälfte der sauren Sahne unterrühren.
- Auf Suppenteller verteilen, die restliche saure Sahne grob einrühren, sodass sich sichtbare Schlieren bilden. Nach Wunsch mit Apfelkorn beträufeln und mit Petersilie bestreut servieren – **Mahlzeit!**