

HAFER-GEMÜSESUPPE

150 g Hafer
1,5 Ltr. Gemüsebrühe
3 Zwiebeln
2 Stangen Lauch
340 g Karotten
1 EL ÖL
Salz, Pfeffer

Den Hafer mit der Gemüsebrühe aufsetzen, zum Kochen bringen und ½ Std. köcheln lassen. Währenddessen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Lauch waschen und in Scheiben schneiden, Karotten putzen und würfeln.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Das Gemüse hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe mit dem Hafer hinzugeben und nochmals alles 10 Minuten kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.