



## **Pilz-Graupensuppe**

### **Rezept von Mario Kotaska**

#### **Zutaten (für vier Portionen)**

##### **Pilz-Graupensuppe**

200 g Pilze nach Geschmack  
1/4 Knolle Sellerie  
2 Möhren  
1 Stange Lauch  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
175 g Perlgraupen  
50 ml Obstessig

##### **Pilz-Spieße**

50 ml geröstetes Sesamöl  
1 EL süß-saure Chilisauce  
20 ml Sojasauce  
Ingwer  
1 Zehe Knoblauch  
100 g braune Champignons  
100 g Kräuterseitlinge

#### **Zubereitung (circa 25 Minuten, ohne Garzeiten)**

Vorab einen kräftigen Pilz-Gemüse-Fond kochen. Hierzu Gemüseschalen und -abschnitte sowie die Abschnitte von den Pilzen und einige ganze Pilze in einem Liter gesalzenem, kaltem Wasser aufstellen und etwa 45 Minuten unter dem Siedepunkt simmern lassen. Dann den Fond mithilfe eines Siebs abpassieren.

Für die eigentliche Suppe die Zwiebel würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Die Pilze je nach Sorte zerkleinern. Mit zu den Zwiebeln geben, salzen und pfeffern. Sellerie, Möhren und Lauch fein würfeln und zusammen mit den Graupen in den Topf geben. Leicht anschwitzen, bevor mit Obstessig abgelöscht wird. Mit dem vorbereiteten Pilz-Gemüse-Fond auffüllen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Graupen gar sind.

In der Zwischenzeit die Pilz-Spieße zubereiten. Aus Sesamöl, Chilisauce, Sojasauce, geriebenem Ingwer und Knoblauch eine würzige Marinade herstellen. Die Champignons halbieren. Die Kappen der Kräuterseitlinge abtrennen und mit in die Suppe geben. Die Stiele in dicke Scheiben schneiden und abwechselnd auf Spieße stecken. Dann in einer Grillpfanne Farbe nehmen lassen, dabei mit der Marinade bepinseln.

Zum Servieren die Suppe in Suppenteller geben und die Pilz-Spieße als Einlage servieren.

#### **Nährwerte pro Portion**

324 kcal – 13 g Fett – 10 g Eiweiß – 40 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.**