

## Kunterbunte Energiesuppe

Jetzt koch ich mit den Großen Rezepte für Ein- bis Dreijährige  
(Rezeptbroschüre BMGF, 2016)

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 TL Olivenöl
- 2 EL Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- etwas Rosmarin, gehackt
- ½ Pastinake
- 1 Karotte
- ½ gelbe Rübe
- 1 Kartoffel
- 20 g Rollgerste
- 300-400 ml Wasser
- 2 EL gehackte Petersilie



### Zubereitung:

1. Gemüse und Kartoffel waschen, schälen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf bei niedriger Hitze erwärmen. Zwiebel hinzufügen und andünsten. Knoblauch, Rosmarin, Pastinake, Karotte, Rübe und Kartoffel dazugeben und unter regelmäßigem Rühren 10 Minuten dünsten.
2. Rollgerste waschen, zum Gemüse geben, mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Temperatur zurückdrehen und bei niedriger Hitze 40-45 Minuten kochen bis die Rollgerste und das Gemüse weich sind.
3. Petersilie waschen, klein hacken und kurz vor dem Servieren auf die Suppe geben.

### Tipp:

Die Rollgerste kann auch durch Risotto-Reis ersetzt werden. Auch die Pastinaken können durch unterschiedliches Wurzelgemüse getauscht werden.