



# Lammfleischsuppe

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/lammfleischsuppe.jsp>



Suppe mit Lammfleisch, Gemüse und Graupeneinlage.

## Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
40 g	Perlgraupen	
60 g	Zwiebeln	
400 g	Lammfleisch	
2 EL	Pflanzenöl	EDEKA Bio Natives Sonnenblumenöl
1	Lorbeerblatt	
1 TL	Thymianblätter	
1	Knoblauchzehe	
	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
	Pfeffer	
1 Liter	Lammfond	
150 g	Pastinaken	
150 g	Karotten	
150 g	Steckrüben	
1 EL	Petersilie	

Rezept: Ernährungsservice  
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

## Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **70 Min.**

Fertig in: **70 Min.**

Je Portion : **1181 kJ, 282 kcal, 17 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 12 g Fett, 63 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

## Zubereitung

- 1.) Die Graupen gründlich waschen und über Nacht in Wasser einweichen.
- 2.) Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und die Graupen in einem Topf mit frischem Wasser bedecken, leicht salzen und 15 Minuten bei geringer Hitze kochen. Abseihen und bis zur Weiterverwendung beiseite stellen.
- 3.) Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Lammfleisch in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebelringe darin anschwitzen, Lammfleisch, Lorbeerblatt, Thymian, Knoblauch, Salz, Pfeffer und den Fond zugeben und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen.
- 4.) Pastinaken, Steckrüben und Karotten schälen und alles in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In den Topf geben und weitere 15 Minuten garen.
- 5.) Die Graupen zugeben, untermischen und nochmals 5 Minuten garen. Abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Probieren Sie unser Rezept für Tipp: Weitere finden Sie hier.

## Kochschule

Knoblauchzehe schälen: Die Enden der Zehe abschneiden und mit einer möglichst breiten Messerklinge die Zehe leicht andrücken, als ob Sie sie zerdrücken wollten. So löst sich die dünne Schale besser, die Sie jetzt ganz leicht mit dem Messer ablösen können.

## Küchenutensilien



EDEKA zuhause Kochtopf 24 cm (5,0 l) mit Glasdeckel: Aus rostfreiem Edelstahl 18/10, besonders schwere Qualität- 3-fach verkapselter Thermoboden für gleichmäßige Hitzeverteilung- Extra stabile, abgeflachte Kaltmetall-Griffe- Mit Schüttrand zum einfachen Abgießen- Flacher Glasdeckel- Mit praktischer, innen liegender Literskala- Backofenfest (Glasdeckel bis 240 °C)- Spülmaschinengeeignet: leicht zu reinigen

## Küchenutensilien



## Lammfleischsuppe

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/lammfleischsuppe.jsp>



EDEKA zuhause Fleischmesser 16 cm:  
Klinge aus deutschem, geschmiedetem  
Klingenstahl· Ergonomischer,  
dreifachgenieteter Griff· Perfekte  
Griffgröße· Fingerschutz für sicheres  
Arbeiten· Sauberer Übergang von der  
Klinge zum Griff

---