

## Sämige Grünkernsuppe



Zutaten:	Zubereitung:
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 kleine Stange Lauch	Schälen, fein würfeln. Fein würfeln oder auspressen. Putzen, waschen, in feine Streifen schneiden.
1 Möhre Ca. 100 g Knollensellerie	Putzen, waschen, schälen, würfeln oder grob raspeln.
1-2 EL Öl	In einem Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten.
150 g Grünkernschrot Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Zum Gemüse geben, <b>ca. 5 Minuten</b> mitdünsten. Würzen.
1l Gemüsebrühe 200 ml Milch	Angießen, weitere <b>30 Minuten</b> leicht köcheln lassen. Verfeinern, abschmecken, evtl. nachwürzen.
½ Bd. Petersilie	Waschen, in einem Tuch trocken schütteln, klein schneiden, die Suppe damit garnieren.
<p><b>Tipp:</b> Wer das Gemüse nicht ganz so fein schneiden möchte, kann die Suppe mit dem Pürierstab kurz pürieren. Je nach Festigkeit noch mit Flüssigkeit auffüllen.</p>	

