

Graupensuppe (Graupasoppe)



Wie ihr auf dem linken Bild bereits erkennen könnt, will ich heute eine **Graupensuppe** vorstellen. Um es vorweg zu sagen, ich hatte bei uns im Ort Probleme, Graupen zu bekommen. In jedem gut sortierten Bio-Laden sollten sie aber erhältlich sein. Die Suppe ist sehr leicht zubereitet. Die Vorbereitung geht sehr fix, anschließend muss die Suppe ca. eine Stunde bei kleiner Flamme köcheln.

Für ca. 4 Personen benötigt ihr neben ca. 150 g Graupen (siehe Abbildung 1) folgende **Zutaten**:

- etwa 2 Liter gesalzenes Wasser,
- etwas Suppenfleisch,
- Suppengemüse (Porree, Sellerie, Möhren)
- und die bereits erwähnten Graupen.

Zubereitung:

Das Suppengemüse wird in kleine Stücke geschnitten und in das Wasser gegeben (Abbildung 2). Auch das Suppenfleisch wird am Stück dazugegeben.

Anschließend gibt man die Graupen hinzu und bringt das Wasser zum Kochen. Auf kleiner Flamme lässt man alles ca. eine Stunde leicht weiterköcheln. Selbstverständlich nehmen die Graupen dabei Wasser auf und quellen. Eventuell muss etwas Wasser dazu gegeben werden. Wenn das Suppenfleisch weich ist, wird es klein geschnitten. Eventuell etwas nachwürzen und fertig ist eine köstliche Graupensuppe.

Dann kann die Suppe schon serviert werden.

Anmerkung: Die Graupensuppe gab es in Wölfelsdorf sehr häufig. Das mag auch mit dem fruchtbaren Boden im Glatzer Kessel zusammenhängen. Damals wurde auf nahezu jedem Fleckchen Erde etwas angebaut. Noch heute sieht man im Glatzer Kessel sehr viele Getreidefelder. In den letzten Jahren zunehmend auch Buchweizenfelder.



Abbildung 1: Ich nehme Gerstengraupen.



Abbildung 2: Suppengemüse und etwas Suppenfleisch werden in einen Topf mit Wasser gegeben..



Abbildung 3: Guten Appetit! Eine Graupensuppe schmeckt sehr lecker und ist schnell zubereitet.