



Mittagsbrotzeit

Dinkelsuppe nach Hildegard von Bingen

Geröstete Dinkel-Gemüse-Suppe nach Hildegard von Bingen



Rezept für 6 Personen

40 g	Butter
1	Zwiebel
50 g	Dinkelgrieß
2	Karotten
1	kl. Sellerie
1	Fenchel
	Salz, Bertram, Galgant, Muskat etwas Pfeffer
1,5 l	Brühe/Wasser
1	Becher Sahne frische Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter anrösten, zerkleinertes Gemüse andünsten, Grieß zugeben und leicht anrösten. Flüssigkeit zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 30 Minuten leise köcheln lassen, Sahne zum Verfeinern hinzufügen vor dem Servieren fein gehackte Petersilie zufügen.

Nach dem Rezept von Dr. Wiegand Strehlow „Das Hildegard von Bingen Buch“



Vielen Dank an *Elisabeth Reitberger* und ihren Helfern für die Unterstützung der Radwallfahrt 2014.

Danke für die Zubereitung der Dinkel-Suppe nach Hildegard von Bingen.