



Graupeneintopf mit Mettwurst

4 Portionen

150 g Zwiebeln
150 g Lauch
150 g Graupen
500 g eingeweckte Tomaten
100 g durchwachsener Speck
1000 ml Rinderbrühe
3-4 EL Sonnenblumenöl
3 Lorbeerblätter
600 g Kochwurst
2 EL Tomatenmark
1 Bund Petersilie
Salz

- Zwiebeln pellen und grob würfeln
- Lauch in Ringe schneiden und waschen
- Speck würfeln
- Die Hälfte der Tomaten pürieren
- Frische Lorbeerblätter in der Hand zerknäulen
- Petersilie hacken
- Graupen in reichlich Salzwasser garen

Das Öl in einem Topf erhitzen und Speck und Zwiebeln darin anbraten. Lauch zugeben und kurz mit anschwitzen. Brühe und Tomaten zugeben. Salzen, dann die Lorbeerblätter und die Würste zugeben. Alles 15 Minuten köcheln lassen. Die Würste herausnehmen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den gegarten Graupen zugeben. Mit Tomatenmark und Salz abschmecken. Noch einmal 5 Minuten köcheln lassen und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt ein Pils.