

# Tiroler Gerstsuppe

1. Den Speck in kleine Würfel schneiden und im Sico-Topf andünsten.
2. Die Gerste waschen.
3. Gerste, Siedfleisch und Wasser in den Sico zum Speck geben.
4. Das Ganze 30 min lang kochen.
5. Knoblauchzehen Zwiebel und Karotte klein hacken und in etwas Öl golden anbraten.
6. Kartoffel, Selleriestengel und Lauch klein schneiden.
7. Das Siedfleisch aus dem Sico klein schneiden.
8. Alles zusammen im Sico 15 min fertigkochen.
9. Mit Salz, Petersilie und Kerbel abschmecken.

Zubereitungszeit: 45 min

150 g ganze Gerstenkörner  
oder Gerstengraupen  
150 g mageren  
Räucherspeck  
200 g Rindersiedfleisch  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
1 Kartoffel  
1 Selleriestengel  
1/2 Lauch  
Salz  
Rapskern - Öl  
Petersilie  
Kerbel  
1 3/4 l Wasser

