

## Dinkelgriessuppe, geröstete Dinkelgriessuppe

### Dinkelgriessuppe

40 g Butter  
1 Zwiebel  
5 EL Dinkelgrie 3  
1 L. Wasser oder Brühe  
Salz, Muskat, Bertram, Galgant, Petersilie und andere Kräuter nach Wunsch

Die Butter erhitzen und die feingehackte Zwiebel darin dünsten. Den Grieß mit dünsten, mit Wasser oder Brühe ablöschen. 5 Minuten leicht kochen lassen, mit Salz, Muskat, Bertram und Galgant Würzen. Mit frisch gehackter Petersilie oder anderen Kräutern Servieren.

### Geröstete Dinkelgriessuppe

30 g Butter  
1/2 Zwiebel  
60–80 g Dinkelgrieß  
Wurzelwerk (Karotten, Sellerie)  
1/4 – 1/2 Flüssigkeit  
frische Petersilie oder Schnittlauch

Die Butter erhitzen, den Grieß darin lichtgelb dünsten. Die feingehackte Zwiebel zugeben, ebenso das fein geschnittene Wurzelwerk mit dünsten. Mit der Brühe ablöschen und bei mäßiger Hitze 10 Minuten gar kochen. Mit Petersilie oder Schnittlauch garnieren.