

## Graupeneintopf aus dem Engadin

### Zutaten für 4 Portionen :

150 g Perlgraupen (Brüggen)  
250 g Rindfleisch (Suppenfleisch am Stück)  
250 g Schinkenspeck aus dem Engadin  
500 g Kartoffeln, festkochende Sorte  
450 g grüne Bohnen  
1 TL getr. Bohnenkraut  
1 Päckchen Natron  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
200 g Joghurt  
3 EL gehackte Blattpetersilie



### Zubereitung:

Für den Graupeneintopf aus dem Engadin haben wir Kochbären das Rindfleisch mit Suppengrün, Salz, Pfeffer und dem Schinkenspeck bereits am Vortag gekocht. Am anderen Tag von der Fleischbrühe 1 ½ Liter zum Garen der Graupen abgemessen. Die Perlgraupen haben wir zuerst mit 1 Liter Wasser kurz aufgekocht, abgeseiht und kalt abgeschreckt. Dann haben wir die Perlgraupen 60 Minuten in der Fleischbrühe kochen lassen.

In der Zwischenzeit haben wir die Bohnen gewaschen, in 2 Liter Wasser mit Natron und Bohnenkraut 5 Minuten (Garprobe machen) gekocht und in Eiswasser abgeschreckt. Deshalb sind die Bohnen – siehe Bild – auch so appetitlich grün! Danach haben wir die Bohnen in etwa 2 cm lange Stücke geschnitten.

Die Kartoffeln wurden geschält und in etwa 1 bis 1 ½ cm große Würfel geschnitten. Nach den 60 Minuten wurden die Kartoffeln zum Eintopf gegeben und noch 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch und der Schinkenspeck wurde in kleine Würfel geschnitten und mit den Bohnen zum Eintopf gegeben. Nicht mehr kochen sondern jetzt gleich servieren!

Zum Servieren wurde der Graupeneintopf mit der gehackten Petersilie bestreut und ein Klecks Joghurt darauf gegeben. Der restliche Joghurt wurde einfach dazu gestellt.

Im Engadin wird dazu noch ein Graubrot gereicht. Auch ich Kochbär mag zu jeder Suppe und zu jedem Eintopf ein Stückl Brot.

Mag die Fleischbrühe noch so gut gewürzt sein, Graupen und Kartoffeln nehmen die Würze weg. Erst der Joghurt verleiht dem Gericht Frische und Säure. Wir haben einen echten griechischen Joghurt genommen.

Guten Appetit wünschen die Kochbären.