

## Petersilien-Graupen

Zutaten als Beilage für 4 Portionen:

100 g Perlgraupen  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Stück Chilischote  
1 Bund Blattpetersilie  
4 EL Weizenkeimöl  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
frisch geriebene Muskatnuss



### Zubereitung :

Für die Petersilien-Graupen die Perlgraupen unter fließendem Wasser gut waschen. Die Gemüsebrühe (Wasser + Instant-Pulver) aufkochen, Perlgraupen, angeknicktes Lorbeerblatt und Chilischote zugeben und zugedeckt 45 bis 60 Minuten kochen. (Siehe Kochanleitung auf der Packung).

Inzwischen die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, grob hacken und mit dem Weizenkeimöl (oder dem Öl ihrer Wahl), abgezogener und grob gehackter Knoblauchzehe und etwas Salz im Mixer fein pürieren.

Die Graupen abgießen, mit dem Petersilien-Pesto und der Butter vermengen und mit Zitronenschale und Muskatnuss würzen.

Die Petersilien-Graupen passen als Beilage gut zu Fisch. Anstatt Reis.

© www.kochbaeren.de