

Informationen zur Sendung vom 27.03.2026

Gemüsepfanne mit Graupen und gebratenen Austernpilzen

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

Getreide

250 g Gersten-Graupen
1 Lorbeerblatt
Salz

Außerdem

Pflanzenöl zum Anbraten

Gemüse

250 g Lauch
2 Paprikaschoten
300 g Brokkoli
200 g Mungo-Bohnensprossen
400 g Austernpilze
Sojasauce
Salz
Chiliflocken
1 Bio-Limette oder Zitrone

Zubereitung

Die Graupen mit kaltem Wasser abspülen, dann nach Packungsanleitung kochen. Das dauert circa 25 Minuten. Die Graupen in ein Sieb geben, abermals abspülen und zum Abtropfen zur Seite stellen.

Das Gemüse in Streifen schneiden. Kommen Brokkoli oder Blumenkohl dazu, werden die Röschen vorher blanchiert. Etwas Kochwasser aufheben, um damit später die Sauce zu verlängern. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben teilen.

Die Pilze putzen und in Pflanzenöl anschwitzen. Den Knoblauch zugeben, kurz mitbraten und die Pfanne zur Seite stellen. Die Sprossen gut waschen. Alles Gemüse in einer großen Pfanne rundum anbraten. Die Brokkoli-Röschen in passende Stücke teilen. Brokkoli und die Sprossen unter das Gemüse heben. Mit Sojasauce und etwas Gemüsekochwasser ablöschen. Zuletzt kommen die Graupen dazu. Alles kurz erhitzen und mit Salz, Chiliflocken und Limettenabrieb würzen.

Anrichten

Die Gemüse-Graupenpfanne entweder im Ganzen auf den Tisch stellen oder auf Tellern verteilen. Die Austernpilze auflegen und das Gericht mit frischem Koriander oder Blattpetersilie bestreuen.

Informationen zur Sendung vom 27.03.2026

Gemüsepfanne mit Graupen und gebratenen Austernpilzen

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

200 g Bio-Gerstengraupen zu 1,10 Euro; 250 g Lauch zu 0,69 Euro; 1 Paprikaschote zu 0,70 Euro; 200 g Brokkoli zu 0,90 Euro; 200 g Mungo-Bohnensprossen zu 1,10 Euro; 2-3 Knoblauchzehen zu 0,10 Euro; 300 g Austernpilze zu 3,50 Euro; Gewürze pauschal zu 0,15 Euro; frische Kräuter zu 0,50 Euro; ½ Bio-Limette oder Zitrone zu 0,25 Euro; Öl zum Anbraten 0,20 Euro.

Pro Portion circa 2,29 Euro

Wenn Gemüsereste verarbeitet werden, wird es entsprechend preiswerter.

Info zu Graupen

Armenspeise

Graupensuppe oder Rumfordsuppe war früher ein Arme-Leute-Essen. Sie wurde in Suppenküchen an Bedürftige ausgegeben. Der Name Rumfordsuppe geht auf den Erfinder Benjamin Thompson, Reichgraf von Rumford zurück. In der besagten Suppe wurden geschälte Gerstengraupen mit getrockneten Erbsen zu einem dicken Brei verkocht, der nahrhaft und sättigend war. So konnte man Bettler und Arme preiswert versorgen.

Graupen haben weder Schale noch Keimling

Zu Graupen wird ein Getreide, wenn Weizen oder Roggen geschält, entkeimt und rund geschliffen wird. Das polierte Getreide wird in verschiedenen Größen angeboten. In der Küche eignen sie Perlgraupen für Suppen und Eintöpfe – größere Exemplare machen sich gut in Aufläufen, in Risotto-Gerichten oder als Beilage. In der Regel gibt es im Handel Graupen, die aus Rollgerste hergestellt werden.

Graupen bieten eine gute Alternative zu Nudeln und Reis. Auch, wenn sie kaum Ballaststoffe enthalten und deshalb nicht zur Vollwertkost zählen, punktet das Getreide durch viele Nährstoffe und ist gut verträglich.

Graupensuppe schont den Magen

In der Krankenkost haben Graupenzubereitungen seit Jahrhunderten einen festen Platz. Wenn die Körner nicht abgespült werden, verkocht die Stärke zu einer Art Kleister. Ähnlich wie bei einem Haferschleim, wirkt sich eine Graupensuppe wohltuend auf die Magenschleimhaut aus. Je feiner die Körner – desto mehr Stärke setzt sich frei.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!