

Steinzeitbrei à la Pfahlbauer



Zutaten für ca. 4 Personen

- 2 Tassen (150ml) Rollgerste
- 1 Tasse Tellerlinsen
- 1 Tasse getrocknete Erbsen
- 200g klein gewürfelter Speck
- 7–10 Zweige frischer Thymian
- 15 Blätter feingeschnittener Liebstöckel/Maggikraut (alternativ 100g fein gewürfelte Sellerie)
- 3 große Möhren fein gewürfelt
- 10 kleine Zweige fein geschnittener frischer Oregano
- 1 Bund gehackte Blattpetersilie (alternativ 1 Petersilienwurzel).

Zubereitung

Rollgerste, Linsen und Erbsen zusammen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in einem Sieb mit kaltem Wasser spülen bis das Wasser klar kommt. In ca. 0,5l Wasser aufkochen. Auf kleiner Stufe weiter köcheln lassen und den Speck, Thymian, Liebstöckel oder Sellerie hinzufügen. 20 Minuten köcheln lassen immer wieder nach Bedarf Wasser nachgießen. Am Ende die Möhren, Oregano und Blattpetersilie oder Petersilienwurzel dazugeben, nochmals 5 Minuten weiterköcheln und mit Kräutersalz abschmecken.

Guten Appetit!