



## Getreide-Gemüse-Sulz

### Zutaten

- 70 g Getreidekörner – Grünkern, Emmer, Einkorn
- 150 g Gemüse der Saison
- 7 Blatt Gelatine
- ca. 3/8 Liter Gemüsesuppe
- etwas Essig
- Sojasauce
- Salz

Das Getreide ca. 2 Stunden einweichen und anschließend kochen.

Gemüse in kleine Würfel schneiden und knackig kochen.

Gemüsesuppe mit Salz, Essig und Sojasauce würzen. Die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Getreide mit Gemüse vermengen und in eine mit Folie ausgelegte Form füllen, mit vorbereiteter Suppe übergießen und im Kühlschrank sulzen lassen.

