

Rezepte:



Gerstensuppe mit Rippel

Zutaten für vier Personen:

100 g Rollgerste
200 ml Bier
100 g Bauchspeck
1 Zwiebel
1 Karotte
1 kleines Stück Lauch
300 g Selchrippen
Salz und Pfeffer
Muskatnuss
1 Esslöffel Sauerrahm pro Teller
Schmalz zum Anschwitzen
Schnittlauch zum Bestreuen

Zubereitung:

Rollgerste am Vorabend in Wasser einweichen. Gemüse und Speck klein würfeln. Gemüse und Speck in Schmalz anschwitzen, danach mit Bier aufgießen. Etwa einen Liter Wasser dazu gießen und die eingeweichte Rollgerste dazugeben. Selchrippel in Stücke schneiden

und in die Suppe geben und mit der Rollgerste weichkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gers- tensuppe mit Sauerrahm verrühren und mit Schnittlauch bestreuen.

Gersteneintopf

Zutaten für vier Personen:

1 große Karotte
1 Pastinake
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Lauch
1 Scheibe Rollschinken
200 g gekochte Bohnen
1 Tasse Rollgerste
1 Liter Rinds- oder Selchsuppe
1 Spritzer Essig
1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig
Salz und Pfeffer
Petersilie
Rapsöl zum Anschwitzen



Zubereitung:

Rollgerste waschen. Rollschinken würfeln, Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Gemüse in Öl anschwitzen und mit einem guten Liter Suppe aufgießen. Rollgerste, Rollschinken und Thymianzweig dazugeben und die Graupen bissfest kochen. Falls nötig mit Wasser aufgießen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die gekochten Bohnen dazugeben und kurz köcheln lassen. Die Suppe mit Essig abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Gerstenrisotto

Zutaten für vier Personen:

150 g Rollgerste
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleine Zucchini
1 halbe Aubergine
500 ml Hühnersuppe
125 ml Weißwein
60 g geriebener Parmesan
40 g Butter
Salz und Pfeffer
Abrieb einer halben Bio-Zitrone
ein paar Spritzer Zitronensaft
frische Kräuter wie Petersilie oder Basilikum
Olivenöl zum Anschwitzen



Zubereitung:

Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Rollgerste dazugeben, mit dem Kochlöffel gut vermischen und ebenfalls wie bei Risottoreis anschwitzen. Rollgerste mit Weißwein ablöschen und mit heißer Suppe aufgießen. Immer wieder rühren und die Gerste bissfest köcheln lassen, falls nötig kleine Mengen heißes Wasser dazugeben und immer wieder gut verrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Geriebenen Parmesan und kalte Butter auf Etappen dazugeben und immer wieder gut verrühren. Graupen sollen weich sein, innen aber immer noch Biss haben. Zucchini und Auberginen in Olivenöl rundherum anbraten, würzen und in das Risotto rühren. Risotto mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und frischen Kräutern abschmecken.