

Gersotto

Rollgerste mal anders

Zutaten

wenig	Butter
300 g	Rollgerste
5 cl	Weisswein
1 l	Gemüse- oder Geflügelfond
1	kleine Zwiebel
50 g	Speck
1	kleine Karotte
wenig	Lauch
wenig	Sellerie
1 dl	Halbrahm
50 g	Parmesan, gerieben
	Salz
	Pfeffer

Gerste ...

... ist eine Getreideart, die zu den Süssgräsern gehört und deren Ursprung im Orient und Balkan bis 15 000 vor Christus nachgewiesen ist.

Für die bekannte Bündner Gerstensuppe und auch dieses Gericht verwendet man die Graupen oder Rollgerste des Getreides. Tsampa ist ein Pulver aus gerösteten und gemahlenden Gerstenkörnern, ein tibetisches Grundnahrungsmittel.

Zubereitung

Vorbereitung: 20 Minuten
Zubereitung: 25 bis 35 Minuten

Rollgerste kurz mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen. Das Gemüse rüsten und in feine Würfel schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Zwiebeln in Butter andünsten, Gerste dazu geben, weiter dünsten. Mit Weisswein ablöschen, gut einkochen. Mit heissem Fond immer wieder auffüllen (wie beim Risotto). In der Zwischenzeit erst den Speck, dann die Gemüse in einer separaten Pfanne dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Ist die Gerste weich gekocht, das Gemüse und den Parmesan begeben. Mit Halbrahm verfeinern, abschmecken.

Weitere Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipp