



farmgoodies
So entsteht das Gute



ROCK'N ROLLGERSTE

Erstellt am 05.05.2023


Rezept von Philipp Braun



 vegetarisch  leicht ⌚ 15 min

Du liebst italienische Küche und möchtest am liebsten schon beim Kochen abtanzen.


Ähnlich einem Risotto - NUR aus heimischen Zutaten. PS Weinempfehlung direkt beim OÖN-Sommelier einholen   !



Ein sehr einfaches Rezept, das jederzeit mit allerlei Gemüse und Kräutern verändert werden kann. VORAUSGESETZT man kennt Rollgerste 

!  Rollgerste = Graupen = Perlgraupen = Kochgerste = geschliffene Gerstenkörner. Frucht- und Samenschalen sind fast vollständig entfernt. Geschliffenes Korn mit runden Spitzen. Erhältlich im Handel oder auch direkt bei Bauern ! 

Das Gericht erinnert an ein Italienisches Risotto aus heimischen Zutaten **A T**

Die passende Weinempfehlung hat der OÖN-Sommelier bestimmt parat - SALUTE 

Zutaten:

200 g Rollgerste
zwei Karotten
eine Zwiebel oder Lauchstange
ein kleines Stück Sellerie
zwei Paprikaschoten (einmal in GelbZwiebel anbraten, dann Gemüse und einmal in Rot)
evtl Speck
Tomatenmark
Sojasauce
1 Becher Sauerrahm
evtl Hartkäse
Leindotteröl

Zubereitung:

Gemüse in kleine Würfel schneiden. Wer Speck mag, darf daraus gerne ebenso kleine Würfel schnitzen.
dazugeben und anschwitzen.
Eventuell etw. Tomatenmark dazu und anrösten.
Mit Sojasauce ablöschen. Rollgerste dazu, kurz anrösten und mit Wasser (noch besser wäre eine Gemüsesuppe) aufgießen.
Am Ende einen Becher Sauerrahm unterrühren.
Wer sich eine Extraportion Umami und ein paar Kalorien gönnen möchte, reibt etwas Parmesan oder anderen Hartkäse in das Gericht.

Schmeckt vorzüglich! Das Gericht
mundet natürlich auch mit Obers,
Crème fraîche oder einem Mix aus
allem.
Zur Kür mit Leindotteröl
verfeinern.

2026 © All Rights Reserved