

Gersteneintopf mit Gemüse



Ein veganes Gericht, das jedoch ballast- und mineralstoffreich ist und natürlich richtig gut schmeckt!

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Peperoni rot
- 1 Petersilienwurzel , ersatzweise Rüebli
- 250 g Spinat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 g Ingwer frisch
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 300 g Rollgerste
- ca. 1,2 Liter Gemüsebouillon
- 50 g Sonnenblumenkerne
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Chilipulver nach Belieben
- 20 g Kresse

Die Peperoni und die Petersilienwurzel rüsten und in kleine Würfel schneiden. Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen und je nach Grösse der Blätter wenn nötig grob hacken. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.

In einer Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Ingwer und den Rosmarin darin andünsten. Die Petersilienwurzeln dazugeben und kurz mitdünsten. Die Rollgerste beifügen und alles gut mischen. Die Bouillon dazugießen, aufkochen und die Gerste bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

Nach 15 Minuten Kochzeit die Peperoniwürfel beifügen und alles nochmals etwa 15 Minuten garen, bis die Gerste bissfest ist. Zuletzt den Spinat untermischen und nur zusammenfallen lassen.

In einer Bratpfanne das restliche Öl (1 Esslöffel) erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin goldgelb rösten. Mit Salz und Chilipulver würzen. Die Kerne in ein Schälchen füllen.

Vor dem Servieren die Gerste mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse untermischen und den Gersteneintopf mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.