

Juli Rezept

Spinat, ist wieder dabei! Heute roh, mit Gerste und Tomaten, das sind wieder einheimische Superfoods!

Lauwarmer Gerstensalat

Heute, für 2 Personen!

Gerste ist auch ein „einheimisches Superfood“ (z.B. Quinoaersatz) und eignet sich nicht nur für Suppe!

Zutaten:

80 Gr. Rollgerste	In 1,6 dl Gemüseboullion weichkochen
1 Aubergine	In Würfelchen schneiden
1 bis 2 Tomaten	In Würfelchen schneiden
Möglichst viele Kräuter	Klein geschnitten
Olivenöl und 1 Bio-Zitrone	Pressen
Frischen Spinat	waschen



Während die Gerste kocht, die kleingeschnittenen Auberginen auf einem mit Backpapier belegten Ofenblech verteilen, würzen (ich habe diesmal Merquen genommen, aber Salz, Pfeffer und etwas Oreganon sind auch sehr gut!) und mit etwas Olivenöl beträufeln. Bei ca. 200° im Ofen 20 Min backen.

Die Auberginen zu der gekochten Gerste geben, ohne vom Boullion wegzugiessen.

Tomatenwürfelchen und Kräuter dazu mischen und nachwürzen mit Zitrone (es braucht etwa 2 El) ev. etwas Pfeffer und Salz.

Zum servieren 2 grosse Teller mit Spinatblättern auslegen, diese dann mit wenig Olivenöl und Balsamico beträufeln, jetzt den Gerstensalat in der Mitte des Tellers drapieren.

Das ganze schmeckt lauwarm am besten!

E Guete!