



GERSTENGRAUPENRISOTTO MIT KRÄUTERSALAT

Die Zutaten und Mengenangaben für 4 Personen:

Für das Risotto

- 500 g Gerstengraupen (12 Stunden in kaltem Wasser einweichen)
- 2 l Wasser
- 4 Blatt Lorbeer
- Salz
- 100 ml Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Weißwein
- 250 g Suppengemüse, klein gewürfelt (Karotten, Kohlrabi, Sellerie, Lauch)
- Gemüsebrühe
- Bergkäse
- Parmesan

Für den Salat und das Dressing

- 30 ml Essig (5 %)
- 30 g Zucker
- 6 g Salz
- 50 ml Wasser
- 1 TL Senf
- 1 Eigelb
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Kürbiskernöl
- 1 TL Bärlauch Öl
- Frische oder getrocknete Kräuter (für Dressing und Salat)
- Blattsalate
- 1 Prise Pfeffer

Die Zubereitung:

Lassen Sie die Gerstengraupen über Nacht in Wasser einweichen. Nach dem Einweichen geben Sie sie in ein Sieb und waschen sie mit Wasser ab. Für das Salatdressing mischen Sie den Essig mit dem Zucker, dem Salz und dem Wasser und verrühren alles. Dieses Grund-Dressing können Sie natürlich auch gleich in größeren Mengen herstellen, denn aus ihm lassen sich verschiedenste Dressing-Varianten ableiten.

Nun verrühren Sie dieses Grund-Dressing mit dem Senf und dem Eigelb in einem hohen Gefäß. Anschließend rühren Sie die Öle sowie die Kräuter und den Pfeffer mit einem Stab- oder Standmixer nach und nach unter, so dass eine homogene Masse entsteht.

Bei uns am Hörnlepass trocknen wir die Gartenkräuter, die wir im Sommer und Herbst ernten, für den Winter, so dass wir stets die eigenen Kräuter verwenden können. Sollten Sie dazu keine Möglichkeit haben, können Sie die Kräuter natürlich auch kaufen. Mit den eigenen Produkten schmeckt es jedoch meist viel besser und kostet auch viel weniger.

Wenn das Dressing fertig ist, waschen Sie die Blattsalate sowie die Kräuter und zupfen sie in mundgerechte Stücke. Lassen Sie Dressing und Salat nun erst einmal stehen, ohne den Salat mit dem Dressing anzumachen.

Setzen Sie nun einen Topf mit 2 Liter Wasser auf, geben die Lorbeerblätter und etwas Salz hinzu und kochen darin die Gerstengraupen weich.

Wenn die Graupen weich sind, schütten Sie sie durch ein Sieb ab und waschen sie nochmals mit Wasser ab.

Geben Sie nun das Olivenöl in einen Topf lassen es heiß werden (aber nicht zu heiß, denn sonst wird es bitter). In dem Öl schwitzen Sie nun die Zwiebel, den Knoblauch und das Suppengemüse leicht ohne Farbe an. Anschließend löschen Sie mit einem Schluck Weißwein ab. Lassen Sie den Wein ein wenig einkochen und gießen Sie im Anschluss mit etwas Gemüsebrühe auf. Lassen Sie das Gemüse darin nun einige Minuten bis zum gewünschten Garpunkt köcheln.

Zu Herstellung der Gemüsebrühe können Sie einfach die Abschnitte und Schalen des Suppengemüses, der Zwiebeln und des Knoblauch in einem Topf mit Wasser kochen und anschließend passieren.

Nun geben Sie die gekochten Graupen hinzu und gießen abermals mit warmer Gemüsebrühe auf, so dass die Graupen komplett von der Brühe bedeckt sind. Das Ganze lassen Sie nun einige Minuten köcheln. Wenn die Graupen beim Schwenken des Topfes Wellen bilden, hat das Risotto die richtige „schlotzige“ Konsistenz. Nun geben Sie den gerieben Bergkäse und/oder den Parmesan hinzu. Die Menge können Sie ganz nach Geschmack bestimmen.

Richten Sie nun das Risotto auf dem Teller an, geben den Salat darüber und beträufeln Sie den Salat anschließend mit dem Dressing.

Fertig!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim nachkochen und würde mich wie immer über ein Feedback freuen!

Guten Appetit!

Ihr Gregor Keck