

Gerstenrisotto mit Spargeln - ein Rezept von Anna Matscher



Neben Einkorn und Emmer war die wilde Gerste eines der ersten, gezielt vom Menschen angebauten Getreide. In Tibet gilt sie als Grundnahrungsmittel und wird als heilsames „Tsampa“ als Tee, Brei oder Brot verzehrt. Die wilde Variante besitzt um einiges mehr an Vitaminen und Mineralstoffen. Hierzulande werden Gerstenkörner jedoch häufig abgeschliffen und als „Perlgraupen“ verkauft.

Zutaten:



200 g wilde Gerste (am Vortag einweichen)

1 Schalotte

1 TL Olivenöl

Salz

etwas Butter

Parmesan

6 Spargel

10 frische Morcheln

Feingeschnittene Wildkräuter

Tipps:

- Die wilde Gerste ist besonders reich an Mineralstoffen. Sollte jedoch keine wilde Gerste zur Verfügung stehen, kann auch auf normale Gerste zurückgegriffen werden.
- Alternativ zu den frischen Morcheln können auch getrocknete verwendet werden. Diese sollten jedoch über Nacht in Wasser eingeweicht werden.
- Wer Alkohol verträgt, kann die Morcheln auch mit etwas Madeira ablöschen, um so ein noch besseres Aroma zu erzielen

Zubereitung:



Den Spargel schälen und in Würfel schneiden. Die Schalen für den Spargelfond in ausreichend Wasser geben, salzen und etwa 30 Minuten kochen lassen. Danach den Spargel im Fond garen. Spargelfond nicht verwerfen.



Die kleingeschnittene Schalotte in Olivenöl anschwitzen. Die eingeweichte Gerste dazugeben und ähnlich einem Risotto mit dem Spargelfond 30 bis 40 Minuten unter Rühren garen.



In der Zwischenzeit die Morcheln waschen, vierteln und in Butter anschwitzen. Zur Seite stellen.



Anrichten

Die Morcheln und den Spargel zur Gerste geben und mit etwas Parmesan, Butter, Wildkräutern und Salz abschmecken. Auf Tellern servieren.

Guten Appetit!