

Gerstenrisotto mit Mangold



Eine kleine Tasse Nachtgerste oder Gerstengrauen (Vollkorn)

3 Teelöffel Ghee

1 Fenchel

4-5 Stiele Mangold

1 Knoblauchzehe

Einige Blätter Spinat

Gewürze: Kreuzkümmel und Pippali gemahlen, 1 Blatt Lorbeer, Salz

Kräuter frisch: Petersilie und Kresse gehakt und geschnitten

Olivenöl

Die Gerstengrauen gut abwaschen und mit dreifacher Menge Wasser gar kochen (ca. 30 Minuten). Den Fenchel waschen, Strunk und Stiele entfernen, Fenchelkraut für später zurücklegen. Fenchel in Scheiben schneiden. Mangold und Spinat waschen und abtropfen lassen. Haut und dunkle Stellen der Knoblauchzehe entfernen, Kern herausnehmen, Mangold schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen Kreuzkümmel, Pippali, Fenchel und Mangold hinzufügen und leicht andünsten, Knoblauch pressen und mit dem Lorbeerblatt zum Gemüse geben, mit warmen Wasser auffüllen und garen. Den klein geschnittenen Spinat, die gekochte Gerste, Fenchelkraut und etwas Salz zum Gemüse geben und noch etwas weiter dünsten bis der Spinat zerfällt. Die frischen gehakten Kräuter über das Gericht streuen. Nach Belieben mit Olivenöl abrunden.

Bärlauch- Karottensuppe

3-4 Karotten, mittlere Größe, 2 Teelöffel Ghee oder Kokosöl, etwas Pfeffer und Salz
300 ml heißes Wasser oder frische Gemüsebrühe, 1 Bund Bärlauch.



Die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Ghee erhitzen, Pfeffer hinzufügen, etwas anrösten, dann die Karotten dazu geben. Mit heißem Wasser aufgießen köcheln lassen bis sie gar sind. Den Bärlauch kleingeschnitten und etwas Salz hinzufügen und kurz ziehen lassen. Die Suppe pürieren, eventuell noch etwas Wasser hinzufügen und servieren.