

**Frisch gekocht**  
**Dienstag, 30. Mai 2017**



**Rezept von Paul Ivic**

## **Fisser Gerste mit Wurzelspinat**

**30 Minuten/ aufwendig**



---

### **Zutaten für 4 Personen**

250 g Wurzelspinat, 150 g Fisser Gerste, 300 ml Obers, 200 ml Wasser, 75 g gelbe Karotte (mit Grün), 150 g Bundkarotten, 2 Schalotten, braune Butter, Butter, Olivenöl, Reisessig, Yuzu (oder Weißweinessig), Zitronenmelisse, Thymian.

### **Zubereitung**

Reichlich Olivenöl auf 250 °C erhitzen, die Gerste zugeben und kurz aufpoppen. Danach durch ein Sieb abseihen, abtropfen und auskühlen lassen; in der Küchenmaschine fein mixen. Butter in einem Topf schmelzen, die Gerste darin kurz anschwitzen und mit Obers und Wasser aufgießen. Aufkochen und quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen.

Die Wurzeln vom Spinat abschneiden und in Salzwasser mit Melisse und Thymian weich kochen. Die Karotten und die Schalotten in Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spinatwurzeln, die Spinatblätter und etwas Karottengrün zugeben und kurz mitbraten. Mit Reisessig und Yuzusaft abschmecken. Die Gerste mit dem Spinatgemüse auf Tellern anrichten.