



**ORF** extra

## Cremige Gerste: Grundrezepte

### Gerstenmehl:

#### Zutaten

450 ml Olivenöl (bei Methode 1)  
500 g Gerste

Methode 1: Für das Gerstenpulver das Olivenöl in einer Pfanne oder einem Topf auf 195 Grad erhitzen. Gerste darin 30 Sekunden puffen lassen und anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen. Auf einem Papier abtropfen und auskühlen lassen. Die ausgekühlte Gerste mit einem Mixer zu feinem Pulver mahlen und durch ein Sieb sieben. Wer kein Sieb zu Hause hat, kann auch darauf verzichten. Die Gerste ist dann etwas gröber.

Methode 2: Die Pfanne ohne Öl erhitzen. Die Gerstenkörner darin leicht rösten, bis sie eine leicht bräunliche Farbe annehmen. Dann ist das erwünschte Röstaroma erreicht. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und Gerste auskühlen lassen. Die ausgekühlte Gerste entweder in einem Mixer 10 Minuten gut mixen oder mit einer Getreidemühle zu Pulver vermahlen.

*Man kann auch die doppelte Menge Gerste mahlen und in einem verschließbaren Glas abfüllen. Gut verschlossen, kühl und trocken gelagert halt das Gerstenpulver 3–4 Wochen.*

### Gerstencreme:

#### Zutaten

20 g gebräunte Butter (Nussbutter)  
25 ml Olivenöl  
250 g Gerstenmehl (gemahlen; s. voriges Rezept)  
400 ml Gemüsefond  
100 ml Sahne  
Salz  
frische Kräuter nach Belieben  
1 TL Leinöl

In einem Topf die Nussbutter und das Olivenöl leicht erhitzen. Das Gerstenmehl einstreuen und 1–2 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Mit dem Gemüsefond und der Sahne aufgießen und zu einer cremigen Konsistenz aufkochen. Mit Salz, Kräutern und dem Leinöl nach Belieben abschmecken.

## **Vegane Gerstencreme:**

### **Zutaten**

25 ml Olivenöl  
250 g Gerstenmehl (s. Rezept oben)  
500 ml Gemüsefond  
50 ml Hafermilch  
Salz  
frische Kräuter nach Belieben  
3 TL Leinöl oder Haselnussöl

In einem Topf das Olivenöl leicht erhitzen. Das Gerstenmehl einstreuen und 1–2 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Mit Gemüsefond und Hafermilch aufgießen und zu einer cremigen Konsistenz aufkochen. Mit Salz, frischen Kräutern und dem Leinöl abschmecken.

## **Winter-Gerstencreme mit Rosenkohl**

### **Zutaten**

250 g Rosenkohl  
Gerstencreme

Marinierte Rosenkohlblätter:  
Außenblätter des Rosenkohls  
2 TL Walnussöl  
Saft von 1 Bergamotte oder Zitrone  
Salz

Frittierter Rosenkohl:  
250 ml Olivenöl oder Sonnenblumenöl  
1 Teil Rosenkohl  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Geschmorter Rosenkohl  
2 Teile Rosenkohl  
125–250 ml Gemüsefond  
2 TL Ponzu  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
25 g Butter oder Olivenöl

### **Marinierter Rosenkohl**

Den Rosenkohl waschen und die ersten drei Schichten Blätter vorsichtig entfernen, restlichen Kohl für die folgenden Rezepte verwenden. Die Außenblätter in einer Schüssel mit etwas Salz, Walnussöl und dem Saft einer Zitrusfrucht marinieren.

### **Frittierter Rosenkohl**

Das Öl in einem kleinen Topf auf 160 Grad erhitzen. Den Rosenkohl vierteln und im heißen Fett in 1–2 Minuten kross frittieren. Vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Fett herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Geschmorter Rosenkohl**

Den Rosenkohl am Strunk leicht einschneiden. Den Gemüsefond in einem Topf leicht erhitzen. Den Kohl darin zugedeckt bissfest schmoren. Mit Ponzu, Salz und Pfeffer abschmecken und die Flüssigkeit mit Butter montieren (s. Info). Die vorbereitete Gerstencreme erwärmen, auf einen Teller geben und den Rosenkohl darauf anrichten.