

**„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2**



Fotocredit: Simeon Baker

### **Cremige Fisser Gerste mit Kohlsprossen und Karotten**

#### Zutaten

(4 Personen)

- 250 g Fisser Gerste gemahlen
- Olivenöl
- 20 g gebräunte Butter
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml Rahm
- Salz
- Thymian
- 200 g Kohlsprossen, grob geschnitten
- 100 g Karotten, geschält und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 TL Leinöl
- 2 TL Limettensaft

Quelle: ORF extra

## Zubereitung

Am besten 500 g Gerste verarbeiten und in ein Glas mit Schraubverschluss abfüllen. Gut gelagert hält sich das Gerstenpulver 3-4 Wochen.

Gerste in 195 °C heißem Olivenöl für 30 Sekunden puffen.  
Mit einem Siebschöpfer die Gerste aus dem Fett nehmen und auf einem Papier abtropfen. Auskühlen lassen.

Die ausgekühlte Gerste mit einem Mixer zu feinem Pulver mahlen und absieben.

In einem Topf etwas Butter und Olivenöl leicht erhitzen. Gerstenpulver einstreuen und für 1 -2 Minuten und ständigem Rühren rösten.  
Mit Gemüsefond und Rahm aufgießen und zu einer cremigen Konsistenz aufkochen. Mit Salz und Thymian abschmecken.

Die Hälfte der Kohlsprossen in einer Pfanne mit Karotten und Knoblauch leicht anrösten, die zweite Hälfte mit Leinöl und Limettensaft durchmischen. Am Ende beides miteinander vermischen und mit der Gerste anrichten und es sich munden lassen.