

Gerstotto (Orzotto) mit Kürbis

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

55
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

200 g Rollgerste (Graupen)
 1/2 l Wasser
 1 l Gemüsebrühe (dieses Mal selbstgemacht aus Karotten, Sellerie, Petersilwurzel, Lauch, getrockneten Steinpilzen, schwarzen Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Macisblüten und Ingwer)
 1 große Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 kleiner Hokkaidokürbis
 1/8 l Weißwein
 1 Handvoll frisch geriebener Parmesan
 1 Esslöffel kalte Butter
 Olivenöl
 Muskat
 Salz
 Pfeffer
 4 Esslöffel Pinienkerne
 1 Handvoll frische Salbeiblätter
 4 frische Bio-Eier
 frisch geriebener Parmesan

heißt die Gerste 'Orzo', nicht zu verwechseln mit der gerstenförmigen Nudelsorte, die ebenfalls so genannt wird. Aus Orzo (der Rollgerste) wird **Orzotto** gekocht, was vor allem in den nordöstlichen Provinzen Italiens gern gegessen wird. Der Geschmack ist nussig und passt gut zum kräftigen Aroma des **Hokkaidokürbis**. Gerste hat eine längere **Kochzeit** als Reis, ungefähr **40-50 Minuten**, kann aber sehr gut vorgekocht werden. Ich mache das im Dampfgarer und koche die gewaschene Gerste im **Verhältnis 1:2** ungefähr **35 Minuten bei 100 Grad**. Im Kühlschrank hält sie sich so mehrere Tage. Das **Gerstotto** selbst ist dann schnell gekocht.

Sie können die Gerste natürlich genau so gut **in einem Topf** auf dem Herd vorkochen. Dabei wie beim Zubereiten von Reis vorgehen. Die Gerste unter fließendem Wasser abspülen und in einen Topf geben. Mit kaltem Wasser aufgießen, wobei Sie etwas mehr Flüssigkeit brauchen als im Dampfgarer (1:2,5). Zum Kochen bringen und anschließend bei geschlossenem Deckel ca. **35 Minuten auf kleinster Hitze dämpfen**, bis die Körner die Flüssigkeit vollständig aufgenommen haben. Wenn Sie die Gerste nicht gleich weiter verwenden, einfach auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Auch die **Gemüsesuppe** lässt sich sehr gut vorbereiten und kann mehrere Tage im Kühlschrank auf Ihren Einsatz warten. Ich habe bei der Zubereitung diesmal das Gemüse durch ein Sieb in die Brühe passiert. Dadurch erhält das Gerstotto eine sämiger Konsistenz und ein Extra an Geschmack. Die fertige Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und bis zur Verwendung warm halten.

- 1 -

Rollgerste eignet sich wunderbar als bodenständiger **Ersatz für Risottoreis**. Die Körner bleiben bissfest und lassen sich trotzdem schön sämig einkochen. In **Italien**

Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. In einem hohen Topf 3-4 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze darin anschwitzen bis sie

Gerstotto (Orzotto) mit Kürbis

glasig, aber nicht gebräunt sind. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse zu den Zwiebeln drücken.

- 2 -

Den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen, aber nicht schälen. Die Schale des Hokkaidokürbis wird beim Garen butterweich und behält ihr leuchtendes Orange. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben, erhitzen, aber keine Farbe nehmen lassen.

- 3 -

Jetzt kommt die Gerste dazu und wenn alles zusammen gut erwärmt ist, wird mit dem Weißwein abgelöscht. Sobald der Alkohol verdunstet ist, das Gerstotto wie bei Risotto schöpflöffelweise mit heißer Suppe aufgießen. Dabei immer wieder mal umrühren, damit sich am Topfboden nichts anlegt.

- 4 -

Das Gerstotto so lange mit Suppe aufgießen, bis der Kürbis so richtig schön weich ist. Dann einige Kürbiswürfel herausfischen und am Topfrand mit einer Gabel zerdrücken. Ich mag es nämlich schön dick und cremig.

- 5 -

Den Parmesan unterrühren und den Topf vom Herd nehmen. Muskatnuss hineinreiben und eventuell noch nachsalzen. Ganz zum Schluss die kalte Butter dazugeben und alles ein paar Minuten rasten lassen.

- 6 -

Die Pinienkerne in einer Pfanne oder im Backofen trocken rösten bis sie goldbraun sind. Die Salbeiblätter mit soviel Olivenöl übergießen, wie sie aufnehmen können. Sie saugen sich richtig an damit. In einer Pfanne oder im Backofen rösten. Anschließend auf ein Stück Küchenpapier legen. Sobald die Salbeiblätter abkühlen, werden sie schön knusprig.

- 7 -

Die Eier ungefähr drei Minuten wachweich kochen oder in Essigwasser pochieren.

- 8 -

Das Gerstotto in tiefen Tellern portionsweise anrichten. Auf jeden Teller ein Ei in die Mitte setzen, vorsichtig aufreißen und mit den Pinienkernen und den Salbeiblättern bestreuen. Parmesam darüber hobeln und unbedingt noch extra Olivenöl, Fleur de Sel und frisch gemahlene schwarze Pfeffer dazu reichen.

- 9 -

Es passen aber auch geröstete Kürbiskerne und Speck, je nachdem wonach Ihnen der Sinn steht in diesem feuchten und trüben Herbst.