

¶

Pikanter Gerstenring¶

¶

¶

¶

¶

Nacktgerste¹ → 200 g → mittelfein schroten ¶

¶

Weizen → 150 g → mittelfein schroten ¶

¶

Curry oder Alt.² → 2 TL → mit Gerste und Weizen im Topf kurz rösten, bis es würzig duftet. Abkühlen lassen! ¶

¶

Wasser → 1/2 l → beifügen ¶

¶

Brühe³ → 3 TL → beifügen, unter Umrühren aufkochen lassen. Quellen lassen! Zwischenzeitlich ¶

¶

Butter → etwas → Kranzform fetten ¶

¶

Sesam → 2 EL → Kranzform ausstreuen ¶

¶

Zwiebel → groß → schälen, würfeln ¶

¶

Butter → 30 g ¶

¶

Eier → 3 → nur Eigelb, Eiweiß für später ¶

¶

Käse, gerieben → 100 g → alles ab der Zwiebel in die Getreidemasse geben, mischen. ¶

¶

Gewürze → → z. B. mit Pfeffer, Paprika, Muskat oder Ähnliches abschmecken. Das Eiweiß steifschlagen, unterheben. ↵

↵

Die Masse in die Kranzform füllen und auf der mittleren Schiene etwa 45 Min. backen. Den Gerstenring in der Form etwa 10 Min. abkühlen lassen, auf eine Platte stürzen. ¶

¶

Guten Appetit! ¶

1 im Bioladen billiger als im Supermarkt

2 Alt. = Alternative

3 vegetarische Brühe aus dem Bioladen