

Gerstensalat mit Arvenbündnerfleisch

Unterstützt von: Albert Spiess (Arvenbündnerfleisch) und Gran Alpin (Rollgerste)



Zutaten & Rezept:

Grundrezept Gerste:

180g Rollgerste von Gran Alpin

1 TL Olivenöl

5 dl Wasser

1 TL Bouillon

1 dl Hochstamm Süssmost

1 EL Bio Apfelessig

Bei mittlerer Hitze das Öl in einem Topf leicht erwärmen und die gewaschene Gerste leicht anschwitzen. Wasser, Bouillon, Hochstamm Süssmost und Apfelessig in einem Messbecher leicht verrühren und über die Gerste giessen. Bei maximaler Hitze zum Kochen bringen und Temperatur dann auf mittlere bis geringe Hitze zurücknehmen. Die Gerste sollte leicht köcheln. Den Topf zudecken und ca. 25 Minuten köcheln, bis die Gerste gar ist und leicht bissfest ist. Zwischendurch den Wasserstand kontrollieren und bei Bedarf Wasser nachgiessen.



1 Frühlingszwiebel

2 Äpfel

10g Arven Bündnerfleisch

1 Bund Petersilie (Petersilie kann durch Koriander ersetzt werden)

Alle Zutaten klein schneiden und unter die lauwarmer (oder Zimmertemperatur) Gerste mischen.



Ein Dressing aus:

2 EL Olivenöl

1 EL Bio Apfelessig

Prise Salz und Pfeffer

zubereiten und über die Gerste giessen



Den Gerstensalat auf einen Teller geben und mit Steifen Arvenbündnerfleisch garnieren.
 Für den gesamten Salat benötigt es zwischen 80 – 100g Arvenbündnerfleisch.

