



EN GUETE

aldente
 Betty Bossi



mit Köchin
SIBYLLE SAGER

Natürlich gesund

Körnig, kernig oder flockig? Egal, **Getreide** macht nicht nur Chörnlipicker glücklich! Tatsächlich: Danach könnten wir süchtig werden.

weekend

Zutaten (ergibt 16 Stück)

Hirse-Bällchen 2¹/₂ dl Gemüsebouillon, 100 g Hirse (siehe Hinweis), 1 Esslöffel Sonnenblumenöl, 1 kleine rote Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, beides fein gehackt, 2 Esslöffel Cashew-Nüsse und 1 Esslöffel Sultaninen, beides fein gehackt, 2 Gschwellti, vom Vortag, grob gerieben, 1¹/₂ Esslöffel Ruchmehl, 1 frisches Eigelb, 2 Esslöffel Rucola, fein gehackt, 1/2 Teelöffel Salz, wenig Pfeffer, ca. 75 g Tilsiter, in 16 Würfel, 2 Esslöffel Sesam, Erdnussöl zum Braten
Gebratene Tomaten 500 g Peretti-Tomaten, in Scheiben, 1 Esslöffel Aceto balsamico, Salz, nach Bedarf, Pfeffer, Rucola, zum Garnieren
Vor- und zubereiten ca. 40 Min.

► Für die Hirsebällchen Bouillon aufkochen, Hirse begeben, zugedeckt ca. 20 Min. bei kleinster Hitze köcheln.

Öl in einer Bratpfanne warm werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Nüsse und Sultaninen begeben, kurz mitdämpfen, zur Hirse geben, auskühlen. Gschwellti, Mehl, Eigelb und Rucola daruntermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Formen Aus der Masse 16 gleich grosse Bällchen formen, Käsewürfel in die Mitte geben, gut verschliessen. Sesam in einen Teller geben, Bällchen darin wenden.

Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen, Bällchen portionenweise ringsum goldgelb braten, warm stellen. Für die gebratenen Tomaten Tomatenscheiben in derselben Pfanne kurz braten. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen, anrichten, Bällchen darauf verteilen, mit Rucola garnieren.

2

GERSTENSUPPE

Zutaten (ergibt ca. 2 Liter)

1 Esslöffel Butter, 1/2 Lauch, längs halbiert, quer in feinen Streifen, 150 g Rüebl, in Würfel, 150 g Sellerie, in Würfel, 50 g Bündnerfleisch, in Würfel, 100 g Rollgerste, 1 Zwiebel, halbiert, besteckt mit je 1 Lorbeerblatt und 1 Nelke, 1 Kalbsfüsschen, kalt abgespült, nach Belieben, 1¹/₂ Liter Wasser, 2 Würfel Fleischbouillon oder Gemüsebouillon, Salz, nach Bedarf, Pfeffer, 3 Esslöffel Rahm, 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Vor- und zubereiten ca. 2 1/2 Std.

► Butter in einer grossen Pfanne warm werden lassen. Lauch, Rüeblli, Sellerie und Bündnerfleisch ca. 5 Min. andämpfen. Rollgerste begeben, kurz dünsten. Besteckte Zwiebel und Kalbsfüsschen begeben, Wasser dazugiessen, Bouillon begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. köcheln. Zwiebel und Kalbsfüsschen

entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Rahm begeben, mischen. Schnittlauch darüberstreuen.

Tipp Für eine vegetarische Gerstensuppe Bündnerfleisch und Kalbsfüsschen weglassen, Gemüsebouillon verwenden.

Lässt sich vorbereiten Gerstensuppe am Vortag kochen, abkühlen, zugedeckt kühl stellen. Vor dem Servieren Suppe nur noch heiss werden lassen.

