

## GERSTOTTO

---

### Zutaten/Mise en place: (für 4 Personen)

Rapsöl

½ Stange Lauch

2 Schalotten

4 Knoblauchzehen, alles fein schneiden

200 g Rollgerste, ab gespült

(z.B. von Pro Montagna, Schweizer Produkt aus der Bergregion)

Salz

600 ml Gemüsebouillon

1 Dose (400 g) Tomatenstücke, oder entsprechende Menge frische Tomaten, geschnitten

1 Glas (300g) passierte Tomaten

4 Streifen Zitronenschale

4 Thymianzweige frisch oder 2 TL getrocknet

1 Prise Zucker

½ - 1 TL Paprikapulver, Schärfe nach Wunsch

1 Lorbeerblatt



### Zubereitung

3 EL	Rapsöl	In einer Pfanne erhitzen
½ -Stange	Lauch	Alles fein geschnitten, bei geringer Hitze 5 Minuten andünsten
2	Schalotten	
4	Knoblauchzehen	

200 g	Rollgerste	Alles zugeben, gut verrühren
½ TL	Salz	
600 ml	Gemüsebouillon	
400 g	Tomatenstücke	
300 g	Passierte Tomaten	
4 Streifen	Zitronenschale	
2 TL	Thymian	
1 Prise	Zucker	
½-1 TL	Paprikapulver	
1	Lorbeerblatt	

Rund 45 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren. Falls nötig, Wasser dazu giessen.

Zitronenschale und Lorbeerblatt entfernen.  
Abschmecken

### Tipps

- Dazu passt ein saisonaler Salat
- Dazu passt: Frischkäse oder Feta, mit Kräutern und Öl mariniert