Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 35 (1945)
Heft: 9

Rubrik: Aus der Küche

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

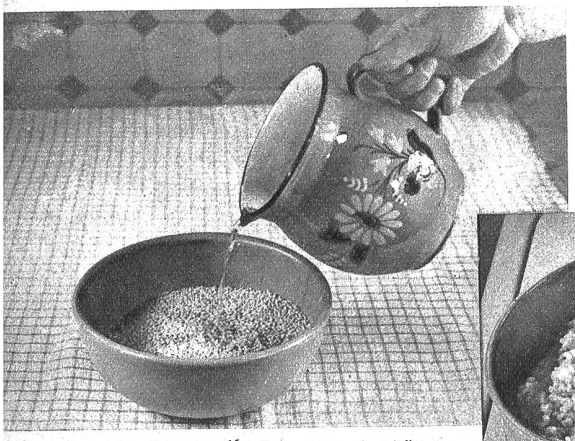
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

GERSTE *sehr neu!*



Um den langen Kochprozess abzukürzen, soll Gerste am Vorabend des Gebrauchstages oder wenigstens einige Stunden vor Gebrauch mit reichlich Wasser begossen werden. Eingeweichte Gerste benötigt nur die halbe Kochzeit und dementsprechend weniger Brennmaterial.

Bild rechts: Risotto aus Gerste oder Gerstotto schmeckt, pikant zubereitet, ganz vorzüglich. Die Beigabe von Safran oder Paprika ist unerlässlich.

Auf unseren Lebensmittelkarten steht uns meist die Wahl zwischen Hafer und Gerste frei. Die meisten Hausfrauen besinnen sich nicht lange und beziehen dafür Hafer, aus dem sie Birchermüesli, Haferbreie und vor allem auch Suppen zubereiten.

Die Gerste, ein rechtes Stiefkind unserer Küche, bekommt nicht viel Beachtung geschenkt. Man kocht höchstens davon etwa eine Suppe und beklagt sich dann auch noch über die lange Kochzeit und den damit verbundenen Brennmaterialverbrauch. Dass die Gerste als ausgezeichnetes, sättigendes und verhältnismässig wohlfeiles Lebensmittel uns voll befriedigen kann, wollen unsere Rezepte hier beweisen. Je seltener der Reis hierzulande wird (meist kann er ja nur noch mit der Kinder- oder Krankenkarte bezogen werden), desto mehr sollte die Gerste seinen Platz einnehmen. Sie ist, richtig zubereitet, geschmacklich und an Nährwert ein wertvoller Ersatz.

Risotto, Tessiner Art, aus Gerste

Für 4 Personen: 200—250 g grobe Gerste tags zuvor oder einige Stunden vor Gebrauch in reichlich Wasser einweichen. 2 feingehackte Zwiebeln mit einem halben Esslöffel Fett hellgelb rösten, die abgetropfte Gerste beifügen und mit so viel Wasser decken, dass die Gerste zu einem Drittel davon überdeckt ist. Die Einweichbrühe kann hierzu verwendet werden oder man kocht daraus eine Suppe. 3 Bouillonwürfel, 1 gehäufter Teelöffel Salz und ein halbes bis ein ganzes Dösli Safran oder 1 Teelöffel Paprika dazugeben und das Risotto unter häufigem Umrühren während 40 Minuten kochen lassen. Mit geriebenem Käse servieren.

Nicht eingeweichte Gerste benötigt fast die doppelte Kochzeit, um gar zu werden. Gerste schmeckt nur gut, wenn sie voll aufgequollen und schön weich ist. Hausfrauen, welche über eine Kochkiste oder einen Dampfkochtopf verfügen, benützen für diese Gerichte mit Vorliebe eines der beiden Hilfsmittel (siehe Bild).

Gersten-Eintopf mit Gemüsen

30 g Speckwürfeli mit 2 feingehackten Zwiebeln hellgelb rösten. 200—250 g eingeweichte und abgetropfte Gerste dazugeben, mit Wasser decken (siehe Rezept Risotto), 3—4 Bouillonwürfel dazugeben und nach Belieben auch Tomatenpüree daruntermischen. Die weichgekochte Gerste beim Anrichten in eine kleine, heiss ausgespülte Pfanne mit flachem Boden pressen und sofort auf eine flache Platte stürzen. Ringsum mit beliebigen Gemüsen garnieren und auch die Oberfläche des hübsch angerichteten Gersten-Eintopfes damit ein wenig garnieren. Man reicht dazu eine gute Bratensauce (aus Würfeln und etwas Tomatenpüree zubereitet). Als Gemüsebeigabe eignen sich fast alle Gemüse, die gekocht, gedämpft oder auch gebraten wurden. Sehr hübsch wirkt die Platte, wenn gebratene Tomatenscheiben staffelartig darüber angerichtet werden. Auch Rübli-Erbsli-Gemüse passt gut dazu, ferner Krautwickel, Büchsenbohnen, gekochtes Rotkraut, Schwarzwurzeln an weisser Sauce. Nicht zu verachten wäre die Platte, wenn man an Stelle der Gemüse etwa gar geschnetzelte Nierli oder Leberli, Pilze oder Haschee dazu servieren würde (siehe Bild).

Gerste mit Hammelfleisch und weissen Bohnen

½ bis 1 Pfund Hammelfleisch zu kleinen Stücken zerschneiden, mit viel kleingeschnittenen Gemüsen kräftig braun anbraten. 200 g eingeweichte Gerste und ebensoviel eingeweichte weisse Böhnli dazugeben, gut mit Wasser decken, würzen und nach Belieben auch noch einige Bouillonwürfel und etwas Tomatenpüree beifügen. Das Ganze langsam zugedeckt kochen lassen und (eventuell Kochkiste oder Dampftopf verwenden) nach 1 bis 1½ Stunden anrichten. Während des Kochens muss öfters kontrolliert werden, ob genügend Flüssigkeit vorhanden ist, damit das Gericht nicht am Boden der Pfanne ansitzt.

Mit Petersilie und einigen Tropfen Suppenwürze abschmecken.

Sellerie-Eintopf mit Gerste

250 g eingeweichte Gerste, zusammen mit kleinwürfelig geschnittenem Knollensellerie, Salz, Pfeffer, Muskat und einigen Bouillonwürfeln in reichlich Wasser aufstellen. Das Gemisch zugedeckt unter öfterem Umrühren 35 Minuten kochen lassen. Klein zerschnittene Stücke Fleischkäse oder feine Scheibchen erwellter Bratwurst, zusammen mit feingehackter Zwiebel in etwas heissem Fett kräftig braun rösten, unter die Gerste und den Sellerie ziehen und das Gemisch noch 5 Minuten kochen lassen.

Nach Belieben können die Fleischstücklein auch mit etwas Sauce zu einer Art Ragout gebraten und dann erst beim Anrichten über den Sellerie-Gersten-Eintopf gegossen werden.

Kohlwickel mit Gerstenfüllung

Einzelne Kohl- oder Kabisblätter in Salzwasser weichkochen, abtropfen lassen und ausbreiten. Immer zwei Blätter mit 1 Esslöffel Gerstenfüllung bedecken, die Blätter darumrollen, die Wikkel in etwas heissem Fett anbraten und in der Omelettenpfanne mit etwas Bouillonwürfelbrühe und Tomatenpüree eine halbe Stunde dämpfen. Zur Füllung: Resten obiger Gerstengerichte mit eingeweichten Dörrpilzen oder Restenfleisch vermischen und esslöffelweise als Füllung verwenden. Diese Füllung ist pikanter, wenn man die Gerste mit etwas geriebenem Käse vermengt.

Gerste m. eingemachten Früchten

100 g Gerste mit ½ l Milch und etwas Wasser aufkochen, eine Prise Salz und nach Belieben 1—2 Esslöffel Zucker oder Birnendicksaft beifügen. Die Gerste ganz weich kochen (evtl. zuvor einweichen). Die noch heisse Gerste mit 5 Blatt aufgelöster Gelatine vermengen, einige kleingeschnittene Kompottfrüchte locker darunterziehen und das Gemisch in eine Puddingfo[illegible] ben. Nach 1—2 Stunden kann der Pudd[illegible] stürzt werden. Man giesst ringsherum [illegible] Fruchtsaft der Kompottfrüchte oder servi[illegible] wenig verdünnten Sirup dazu (siehe Bi[illegible]

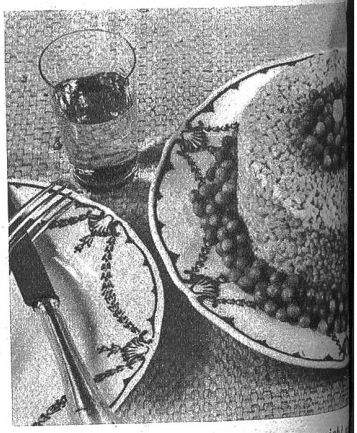
Gerstenauflauf m. Dörrzwetsc[illegible]

200 g eingeweichte Gerste mit etwas Milch [illegible] kochen, mit einer Prise Salz und 2—3 E[illegible] Zucker oder Birnendicksaft und Zitrone[illegible] würzen. Die tags zuvor eingeweichten, e[illegible] ten Zwetschgen lagenweise mit der Ge[illegible] eine eingefettete Backform geben, das Ge[illegible] etwas gesüsster Eiermilch (¼ l Milch, 1 [illegible] 1½ Esslöffel aufgelöstes Trockenei) über[illegible] und im Ofen bei Mittelhitze ca. 20 Minu[illegible] ken. Beim Anrichten die Oberfläche mi[illegible] benen Haselnüssen bestreuen. Nach B[illegible] kann auch jede Lage Zwetschgen mit etw[illegible] ker und geriebenen Haselnüssen bedeckt [illegible]

Gerstenküchlein aus Reste[illegible]

Je nachdem, wie die Resten beschaffen si[illegible] nen süsse oder pikante Küchlein gebac[illegible] den. — Zu pikanten Küchlein mischt [illegible] restliche Gerstenmasse mit etwas ge[illegible] Käse, Haushaltrahm, gehackter Peter[illegible] dämpfter Zwiebel und bindet die Mass[illegible] ner feingeriebenen rohen Kartoffel. E[illegible] würz und, wenn möglich, ein Ei soll bei[illegible] werden. — Zu süssen Küchlein fügt ma[illegible] Haushaltrahm, ein Ei, Zitronenaroma, g[illegible] Haselnüsse und etwas Zucker bei.

Die Masse wird zu einer länglichen W[illegible] rollt, in fingerdicke Scheiben geschnitte[illegible] diese zuerst in aufgequollenes Trockenei, [illegible] dann in Paniermehl gewendet. Man bac[illegible] Küchlein entweder fettsparend auf dem [illegible] blech oder in heissem Fett in der O[illegible] pfanne, serviert entweder Gemüse o[illegible] und Tomatensauce dazu oder zu süsse[illegible] Apfelkompott oder verdünnten Frucht[illegible]



Ein Gersten-Eintopf mit Gemüsen sieh[illegible] appetitlich aus, sondern er ist auch [illegible] und schmeckt vorzüglich. Hauptsache[illegible] ste richtig weichkochen und sehr pik[illegible] reiten.

Bild unten: Das ist ein Gerstenköpfchen [illegible] gemachten Früchten. Ein sättigendes [illegible] schmeckendes Abendessen für gross [illegible]