



Schwammerlbeuschel mit Nacktgerste

Zutaten für 4 Personen

400g Braune Champignons
200g Kräutersaitlinge
2 Zwiebel
100g Karotten
100g Sellerie
100g Erdäpfel mit Schale
Zitrone
Essiggurkerl
1 EL Erdäpfelstärke
Salz, Zucker, Pfeffer, Majoran
1 EL gehackter frischer Liebstöckel
100g Nacktgerstenreis



Erdäpfel & Karotten halbieren, Sellerie in grobe Stücke schneiden, Zwiebel schälen & grob schneiden. Alles auf ein Backblech geben & mit Salz & einer Prise Zucker vermischen & im Rohr bei 180 C eine halbe Stunde rösten. Dabei öfters alles vermengen & wenden.

Danach alles in einem Topf geben & mit 1,5l kaltem Wasser aufgießen. Langsam zum köcheln bringen & 3 -4 Stunden bei kleiner Stufe ziehen lassen.

Die Flüssigkeit in einen neuen Topf abseihen. Den Nacktgerstenreis in dieser Flüssigkeit weich kochen.

Die Schwammerl, Karotten & den Sellerie in feine Streifen schneiden. 2 Essiggurkerl ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Wenn der Reis gar ist, das geschnittene Gemüse wieder dazugeben & eventuell etwas Wasser aufgießen. Mit Gewürzen, Kräuter & Zitronenzesten abschmecken.

Erdäpfelstärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren. Nach Belieben in das kochende Beuschel eingießen & etwas abbinden.

Tipp: mit gerösteten Getreideflocken & Keimlinge garnieren & mit einem Schuss Leidotteröl vollenden