

REZEPT

Rollgerstl mit Kürbis und Zwetschken

ZUBEREITUNG

Ein perfektes Herbstgericht mit verschiedenen Aromen und Texturen.

- In einem Topf die Rollgerste mit einem TL Salz in ausreichend Wasser bissfest kochen.
- Den Hokkaido-Kürbis vierteln und die Kerne entfernen. Die Zwetschken waschen und halbieren.
- Kürbis-Viertel und Zwetschken-Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit reichlich Olivenöl beträufeln. Den Backofen auf 180° C

ZUTATEN

- 250 g **Rollgerste** (Graupen)
- 250g **Zwetschken**
- 1 Stk **Hokkaidokürbis** (klein)
- 1 EL **schwarzer Sesam**
- 1 EL **Kürbiskerne**
- Etwas **Zitronensaft**
- Etwas **Salz**
- Etwas **Pfeffer aus der Mühle**
- 1 TL **Zimt**
- 7 EL **Olivenöl** (zum Beträufeln & Garnieren)
- Etwas **frischer Thymian** (zum Garnieren)

- vorheizen, dann den Kürbis und die Zwetschken ca. 35 Minuten lang weich garen.
- Die gekochte Rollgerste mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zimt würzen, etwas Olivenöl und Zitronensaft dazugeben und alles gut durchmischen.
- In einer beschichteten Pfanne den schwarzen Sesam und die Kürbiskerne ohne Öl anrösten.
- Die Rollgerste auf vier Schalen aufteilen und anschließend den Kürbis und die Zwetschken darauf platzieren. Zum Schluss noch mit etwas Olivenöl beträufeln und mit schwarzem Sesam, den Kürbiskernen und frischem Thymian garnieren.