

REZEPTE

Gerste-Spargelsalat mit Rhabarber-Vinaigrette

Rezept für 4 Portionen

ZUTATEN

- 200 g Beta-Glucan-Gerste
- 500 ml Gemüsebrühe (Instant)
- ca. 1 Kg weißer oder grüner Spargel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Jodsalz mit Fluorid und Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Romana Salatherz
- 12 Kirschtomaten



Bild: Gestroni

FÜR DIE VINAIGRETTE

- 1-2 Stangen Rhabarber
- 4 EL flüssiger Honig
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Orangen
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 8 g frischer Ingwer
- 1 EL Himbeeressig

- 3 EL Rapsöl
- 1/2 TL Jodsalz mit Fluorid
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Fenchelsamen

Zubereitung

1. Für die Rhabarber-Vinaigrette Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden, 2 EL Honig unterrühren, ziehen lassen. Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden. Von einer Orange Schale abreiben, beide Orangen auspressen. Knoblauch und Ingwer würfeln, Chili entkernen und hacken. Salz, Pfeffer und Fenchelsamen im Mörser zerkleinern. Orangensaft mit der Hälfte der Rhabarberstücke, Knoblauch, Ingwer und Chili aufkochen, bis die Flüssigkeit auf die halbe Menge reduziert und der Rhabarber zerfallen ist. Restlichen Rhabarber, Frühlingszwiebel, Orangenschale, Essig, Öl und Gewürze zufügen, alles verrühren und auf der noch warmen Herdplatte ziehen lassen.
2. Die Gerste in einem Topf mit Gemüsebrühe in ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze bissfest garen. Anschließend in ein Sieb geben.
3. Den Backofen auf 190 Grad Celsius vorheizen. Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen, die Spargelstangen darauf geben und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Für ca. 15 Minuten in den heißen Backofen geben bis die Stangen leicht gebräunt sind.
4. In der Zwischenzeit den Romana-Salat und die Tomaten unter kaltem Wasser abspülen und in mundgerechte Stücke teilen. Gut abtropfen lassen, dann in eine flache Schale geben.
5. Mit der Vinaigrette übergießen.
6. Anschließend die Gerste, dann die Spargelstangen darauf geben und lauwarm servieren.

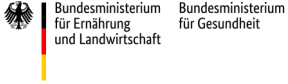
Tipp

Gerste ist von Natur aus eine ideale Ballaststoffquelle. Ballaststoffe wirken sich u.a. positiv auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel aus.

QUELLE

Gestroni

Ein Kooperationspartner des IN FORM Projekts "**Gepürfte IN FORM-Rezepte**". Das Rezept erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Es trägt das Logo "empfohlen von IN FORM".



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/salat/gerste-spargelsalat-mit-rhabarber-vinaigrette/>