



### Orientalisches Gerstotto mit mariniertem Feta



In einem Topf **3 EL Olivenöl** erhitzen und darin **½ Stange Lauch, 2 Schalotten und 4 Knoblauchzehen**, alles fein geschnitten, bei geringer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Danach folgendes zugeben (Reihenfolge ist gemäss 5 Elementen)

**200 g Rollgerste (z.B. von Pro Montagna, Schweizer Produkt aus der Bergregion)**, abgespült  
**½ Teelöffel Salz**,  
**600 ml Gemüsebouillon**,  
**1 Dose (400 g) Tomatenstücke**,  
**1 Glas (300g) passierte Tomaten**,  
**4 Streifen Zitronenschale**,  
**4 Thymianzweige frisch** oder 2 TL getrocknet,  
 1 Prise **Zucker**,  
**½ - 1 TL Paprikapulver**, Schärfe wie man es gern hat  
**1 Lorbeerblatt**,

Das Ganze gut verrühren und zum Kochen bringen. Rund 45 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Falls nötig, Wasser dazu giessen.

In der Zwischenzeit **2 EL Sesamsamen** (im Originalrezept Kümmelsamen, aber die habe ich nicht so gern; Fenchelsamen würden sich eventuell auch gut machen) in einer Pfanne ohne Fett rösten.

**300 g Feta**, in 1-2 cm grosse Stücke schneiden, mit **1 EL Olivenöl** beträufeln, mit Sesamsamen oder zerstoßenen Kümmelsamen bestreuen, mit **frischen Oreganoblättern** garnieren. (Bei mir hat der Topf auf der Terrasse die Blätter noch hergegeben.)

Gerstotto abschmecken, Zitronenschale entfernen.

Dazu passt: Nüsslisalat mit Apfelstücken und gerösteten und caramelisierten Mandelvierteln.

Quelle: Rezept leicht abgewandelt aus dem Kochbuch Jerusalem von Ottolenghi & Tamini