

# Gerstenbraten mit Gemüse und Joghurtsauce

Rezept für 4 Personen

## Zutaten für den Gerstenbraten

300 g Rollgerste \*  
1 Lorbeerblatt  
1 Semmel altbacken zum Einweichen  
3 Eier  
1 große Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
Olivenöl  
Majoran, Pfeffer, Paprika, Chili  
1 Teel. Kräutersalz  
Dinkelsemmelbrösel \*

## Zutaten für die Joghurtsauce

150 g Naturjoghurt  
2-3 Essl. saure Sahne  
Kräutersalz

## Zutaten für das Gemüse

600g Gemüse der Saison  
Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer, Gemüsebrühe \*

## Zubereitung

Die Gerste waschen und mit 650ml Wasser und dem Lorbeerblatt in einem Topf 10 Minuten köcheln, dann zugedeckt weitere 50 Minuten auf der warmen Herdplatte quellen lassen. Die Gerste in ein Sieb abgießen und in eine Schüssel geben. Die Semmel 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, zerkleinern und mit den Eiern zur Gerste geben.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten und die Petersilie hinzufügen. Anschließend unter die Gerste mischen und mit den Gewürzen kräftig würzen und ziehen lassen.

Zwischenzeitlich den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Gerstenmasse nochmals abschmecken, evtl. mit Semmelbröseln binden und die Masse halbieren. Aus jedem Teil Gerstenmasse einen ovalen Wecken formen und entweder auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben. Auf der mittleren Schiene ca. 45 Min. backen.

Inzwischen für die Joghurtsauce den Joghurt und die saure Sahne verrühren und mit Kräutersalz würzen. Kühl stellen.

Das Gemüse waschen, in kleine Scheiben oder Streifen schneiden und in Olivenöl kurz andünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, 1 Teelöffel Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt 10 Minuten bissfest garen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Den Gerstenbraten in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und der Joghurtsauce auf Tellern anrichten.

\* Diese Zutaten gibt es in der Gailertsreuther-Mühle

