

Essenzielles Ritschert

Zutaten für 4 Portionen

100 g Rollgerste (Rohgewicht)
100 g Bohnen getrocknet (oder 250 g aus der Dose)
1 Stück Lauch (ca. 20 cm)
400 g Wurzelgemüse nach Wahl (Karotten, Sellerie, Pastinaken,...)
2-3 Scheiben Osterschinken-Reste
Ca. 1 l Gemüsebouillon (noch besser die Selchsuppe vom gekochten Schinken)
100 ml Kochcreme (15% Fett)
Salz, Pfeffer
1-2 TL Majoran
Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

Rollgerste und getrocknete Bohnen über Nacht einweichen, Wasser weggleeren und danach getrennt weichkochen. Wer die würzige Selchsuppe vom Garen des Kochschinkens aufgehoben hat, verwendet am besten diese. Gerste braucht ca. 15 Minuten, Bohnen ca. 25 Minuten. Gegen Ende der angegebenen Garzeit immer wieder testen, damit beides zwar weich aber noch gut bissfest bleibt. Abseihen.

Wurzelgemüse schälen und klein würfeln. Lauch der Länge nach vierteln und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Ca. 500 ml der noch vorhandenen Suppe aufkochen, Wurzelgemüse, Majoran und Lauch zugeben und 5 Minuten köcheln.



Schinken in Würfel schneiden. Abgetropfte Bohnen, Rollgerste, Schinkenwürfel und Kochcreme zugeben und nochmals aufkochen. Ritschert anrichten und mit gehackter Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreuen.

Unser Tipp: Gerste bindet sehr viel Flüssigkeit – auch nach der Zubereitung. Sollten Reste vom essenziellen Ritschert übrigbleiben und im Kühlschrank für den nächsten Tag aufbewahrt werden, kochen Sie das Gericht mit ein bisschen Suppenüberschuss.