

# SCHWARZER GERSTE ALS SOMMERSALAT MIT TOMATEN UND MOZARELLA

NATUR  
KRAFT  
WERKE

## Zutaten

- 100g schwarze Gerste
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 kleine junge Zucchini
- 16 Cherry Tomaten, halbiert
- 1 Mozzarella 150g, klein gewürfelt
- 10 Blätter Basilikum, fein geschnitten

## Sauce:

2 EL Olivenöl, 1 EL Leindotteröl, 1 EL Rahm,  
1/2 TL Senf, 2 EL Rosenblütenessig oder  
Apfelessig, Meersalz, Pfeffer

## Zubereitung

Die Gerste waschen und über Nacht einweichen. Mit 4 dl Wasser und einem Lorbeerblatt während ca. 60 Minuten ohne Salz weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit salzen. Die Gerste abschütten und auskühlen lassen.

Die Tomaten, Zucchini, Schalotten und den Mozzarella zur Gerste geben und mit der Sauce mischen. Mit Basilikum verfeinern und servieren. Im Sommer eine erfrischende Mahlzeit.

Rezept von Erica Bänziger aus dem  
Buch NEUES ESSEN No. 1  
© Copyright NaturKraftWerke®





REV  
OLUT  
ION



Schwarze Gerste



Antonius Conte: **NEUES ESSEN No.1**, Gespräche mit einem Landwirt, ERNTE GUT- ALLES GUT, Edition NaturKraftWerke®, 2009, 222 S., 100 Bilder, Vorwort von Ulrike Gonder, Rezepte von Erica Bänziger, ausführliches Glossar und Warenkunde von Dirk Appel.

Fr. 48.-/Euro 33.-, ISBN 978-3-033-02144-0

In diesem Buch geht es um Wesentliches: Eine ursprüngliche, erfinderische, hochgesunde, ertragreiche und zukunftsweisende Anbauweise von Agrarprodukten, die weit über Bio- und Demeter-Standards hinausgeht und zudem spannend ist wie ein Abenteuerroman, der gleichzeitig in der tiefen Vergangenheit, der prickelnden Gegenwart und dem Unbekannten künftiger Zeiten spielt.

[www.mischfrucht-anbau.ch](http://www.mischfrucht-anbau.ch)