



SLOW GOODS

Bild & Rezept: Nikolas Kerl

Ligurische Gerstensuppe mit Basilikum

Zubereitungsdauer ca. 60 min

Für 4 Personen

Zutaten

200 g Perlgerste (Rollgerste)
2 L Gemüsebouillon
700 g frische grüne Erbsen
700 g frische, dicke Bohnen
2 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle



Entdecke dieses und weitere Rezepte im
[Culinarium - Der Foodblog von Slow Goods](#)
www.slowgoods.ch/blogs/culinarium



Zubereitung

Gerste waschen & köcheln

Gerste in einem Sieb so lange heiss abbrausen, bis das Wasser klar abfließt. Mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Min. köcheln.

Erbsen & Bohnen rüsten

Zwischenzeitlich die Erbsen und Bohnen aus ihren Hülsen lösen. Von den Bohnenkernen die helle, ledrige Haut abziehen — am besten mit dem Daumnagel an der Beuge «anstechen» um dann die Haut von den grünen Kernen auszulösen.

Basilikumpaste mischen

Die Basilikumblätter von den Stängeln abzupfen. Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides mit den Pinienkernen und 1 Prise Salz in den Mörser oder eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Paste zerkleinern.

Basilikumpaste zur Gerstensuppe geben

Erbsen und Bohnen zur Gerste geben, alles weitere 5 Min. garen. Die Basilikumpaste unter die Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Teller verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln und servieren.

Variante

Die Suppe kann in den Sommermonaten auch sehr gut kalt gegessen werden.