

Rezept

Gerstentopf mit Lauch und Apfel

Ein Rezept von Gerstentopf mit Lauch und Apfel, am 18.04.2026

Zutaten

1 Schalotte	1 EL Butter
170 g Rollgerste (Gerstengraupen)	75 ml trockener Cidre (oder ungesüßter Apfelsaft)
1/2 l Gemüsebrühe	1 Stange Lauch
1 säuerlicher Apfel (ca. 180 g)	1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
75 g gut schmelzender Käse (z. B. Südtiroler Stilsfer Käse oder mittelalter Bergkäse)	Salz, schwarzer Pfeffer
	1/2 Kästchen Kästchen Gartenkresse

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf 1/2 EL Butter zerlassen und die Schalotte darin andünsten. Gerste ungewaschen dazugeben und gut unterrühren. Den Cidre angießen und fast ganz verdampfen lassen. Die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und die Gerste zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.
2. Inzwischen den Lauch vom Wurzelende und welken grünen Blattteilen befreien. Lauch längs aufschlitzen und gründlich waschen, in Streifen schneiden. Den Apfel vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien, dann in Würfel schneiden. Die übrige Butter in einer Pfanne zerlassen. Lauch und Apfel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten.
3. Das Gemüse mit der übrigen Brühe und dem Paprikapulver unter die Gerste rühren und das Ganze weitere 15 Min. garen, bis die Gerstenkörner weich sind, aber noch Biss haben.
4. Inzwischen den Käse von der Rinde befreien und klein würfeln. Den Käse unter die Gerste rühren und schmelzen lassen. Die Gerste mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden und vor dem Servieren aufstreuen.