

**September-Rezept
Fleisch**



**In 30 Minuten
auf dem Tisch**



**2094 kJ
501 kcal p. P.**

Gebratene Gerste mit Schinken und Artischockenherzen



FL-2/W 35-38/10

 Mix
SQ5-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Für mich und dich.

ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

6 dl Gemüsebouillon

150 g Rollgerste

100 g Schinken am Stück

2 Knoblauchzehen

140 g Carciofi
(Artischockenherzen) in Öl

150 g Cherry-Rispentomaten

Öl zum Braten

50 g Spinat

1½ EL Pesto alla Genovese

1 Zitrone, nur Saft
(ergibt ca. ½ dl)

Salz und Pfeffer, nach Bedarf



1 Bouillon aufkochen, Gerste begeben, bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen, abtropfen. Schinken in Würfel, Knoblauch in Scheibchen schneiden, Artischocken abtropfen, vierteln. Tomaten halbieren.



2 Öl in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Schinken, Knoblauch, und Artischocken ca. 3 Min. anbraten, Gerste und Tomaten begeben, kurz mitbraten. Spinat begeben, bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen.



3 Pesto mit Zitronensaft verrühren, kurz vor dem Servieren daruntermischen, würzen.
Dazu passt: grüner Salat

Weitere gluschtige Rezepte unter www.coop.ch/rezpte

EINKAUFSZETTEL



Coop Naturaplan Bio-Rollgerste, geschält, 500 g



Schinken, 1 Stück, ca. 7 mm dick



Knoblauch



Cherry-Rispentomaten



Saclà Carciofi, 290 g



Barilla Pesto alla Genovese, 190 g

Was Sie ausserdem benötigen: ■ Gemüsebouillon ■ Öl zum Braten
■ Spinat ■ Zitrone ■ Salz ■ Pfeffer

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte ein Produkt davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.



BIO ROLLGERSTE...

Gerste (*Hordeum vulgare*) ist eine Pflanzenart und gehört zur Familie der Süßgräser. Sie ist eine der ersten von Menschen angebaute Getreidearten. Ursprünglich stammt sie aus dem Vorderen Orient und der Balkanregion. Seit der Jungsteinzeit (5500 v. Chr.) wurde die Gerste

auch erfolgreich in Mitteleuropa angebaut. Im Mittelalter vor allem als Tierfutter verwendet, wurden nach und nach verschiedene Gerstensorten für die menschliche Ernährung gezüchtet. So auch die Rollgerste, welche sich besonders gut zum Kochen eignet.