

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 35 (1945)  
**Heft:** 9  
  
**Rubrik:** Aus der Küche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

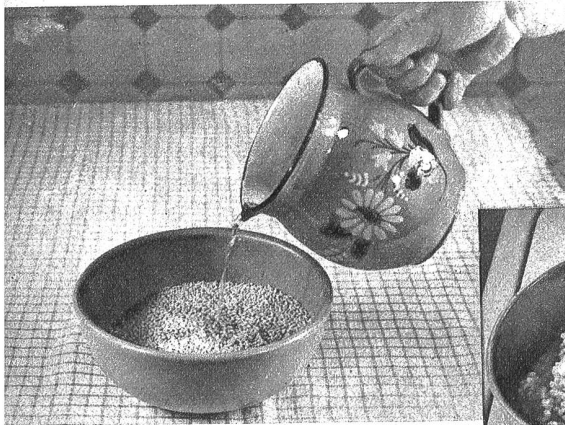
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

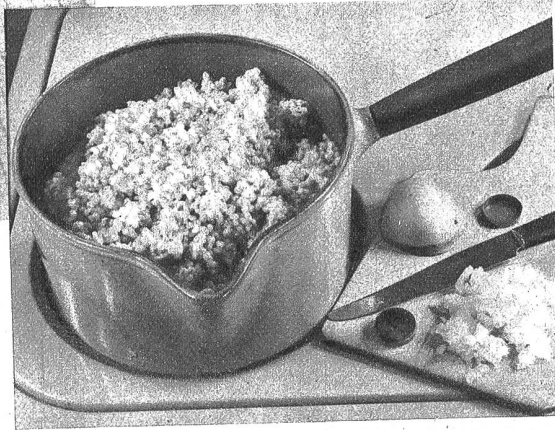
# GERSTE

# Sehr neu!



Um den langen Kochprozess abzukürzen, soll Gerste am Vorabend des Gebrauchstages oder wenigstens einige Stunden vor Gebrauch mit reichlich Wasser begossen werden. Eingeweichte Gerste benötigt nur die halbe Kochzeit und dementsprechend weniger Brennmaterial.

Bild rechts: Risotto aus Gerste oder Gerstotio schmeckt, pikant zubereitet, ganz vorzüglich. Die Beigabe von Safran oder Paprika ist unerlässlich.



Auf unseren Lebensmittelkarten steht uns meist die Wahl zwischen Hafer und Gerste frei. Die meisten Hausfrauen besinnen sich nicht lange und beziehen dafür Hafer, aus dem sie Birchermüesli, Haferbreie und vor allem auch Suppen zubereiten.

Die Gerste, ein rechtes Stiefkind unserer Küche, bekommt nicht viel Beachtung geschenkt. Man kocht höchstens davon etwa eine Suppe und beklagt sich dann auch noch über die lange Kochzeit und den damit verbundenen Brennmaterialverbrauch. Dass die Gerste als ausgezeichnetes, sättigendes und verhältnismässig wohlfeiles Lebensmittel uns voll befriedigen kann, wollen unsere Rezepte hier beweisen. Je seltener der Reis hierzulande wird (meist kann er ja nur noch mit der Kinder- oder Krankenkarte bezogen werden), desto mehr sollte die Gerste seinen Platz einnehmen. Sie ist, richtig zubereitet, geschmacklich und an Nährwert ein wertvoller Ersatz.

## Risotto, Tessiner Art, aus Gerste

Für 4 Personen: 200–250 g grobe Gerste tags zuvor oder einige Stunden vor Gebrauch in reichlich Wasser einweichen. 2 feingehackte Zwiebeln mit einem halben Esslöffel Fett hellgelb rösten, die abgetropfte Gerste beifügen und mit so viel Wasser decken, dass die Gerste zu einem Drittel davon überdeckt ist. Die Einweichbrühe kann hierzu verwendet werden oder man kocht daraus eine Suppe. 3 Bouillonwürfel, 1 gehäufte Teelöffel Salz und ein halbes bis ein ganzes Dösl Safran oder 1 Teelöffel Paprika dazugeben und das Risotto unter häufigem Umrühren während 40 Minuten kochen lassen. Mit geriebenem Käse servieren.

Nicht eingeweichte Gerste benötigt fast die doppelte Kochzeit, um gar zu werden. Gerste schmeckt nur gut, wenn sie voll aufgequollen und schön weich ist. Hausfrauen, welche über eine Kochkiste oder einen Dampfkochtopf verfügen, benützen für diese Gerichte mit Vorliebe eines der beiden Hilfsmittel (siehe Bild).

## Gersten-Eintopf mit Gemüse

30 g Speckwürfel mit 2 feingehackten Zwiebeln hellgelb rösten. 200–250 g eingeweichte und abgetropfte Gerste dazugeben, mit Wasser decken (siehe Rezept Risotto). 3–4 Bouillonwürfel dazugeben und nach Belieben auch Tomatenpüree daruntermischen. Die weichgekochte Gerste beim Anrichten in eine kleine, heiss ausgespülte Pfanne mit flachem Boden pressen und sofort auf eine flache Platte stürzen. Ringsum mit beliebigen Gemüse garnieren und auch die Oberfläche des hübsch angerichteten Gersten-Eintopfes damit ein wenig garnieren. Man reicht dazu eine gute Bratensauce (aus Würfeln und etwas Tomatenpüree zubereitet). Als Gemüsebeigabe eignen sich fast alle Gemüse, die gekocht, ge-

dämpft oder auch gebraten wurden. Sehr hübsch wirkt die Platte, wenn gebratene Tomatenscheiben staffelartig darüber angerichtet werden. Auch Rübi-Erbsli-Gemüse passt gut dazu, ferner Krautwickel, Büchsenbohnen, gekochtes Rotkraut, Schwarzwurzeln an weisser Sauce. Nicht zu verachten wäre die Platte, wenn man an Stelle der Gemüse etwa gar geschnitzte Nierli oder Leberli, Pilze oder Haschee dazu servieren würde (siehe Bild).

## Gerste mit Hammelfleisch und weissen Bohnen

½ bis 1 Pfund Hammelfleisch zu kleinen Stücken zerschneiden, mit viel kleingeschnittenen Gemüse kräftig braun anbraten. 200 g eingeweichte Gerste und ebensoviel eingeweichte weisse Böhnli dazugeben, gut mit Wasser decken, würzen und nach Belieben auch noch einige Bouillonwürfel und etwas Tomatenpüree beifügen. Das Ganze langsam zugedeckt kochen lassen und (eventuell Kochkiste oder Dampftopf verwenden) nach 1 bis 1½ Stunden anrichten. Während des Kochens muss öfters kontrolliert werden, ob genügend Flüssigkeit vorhanden ist, damit das Gericht nicht am Boden der Pfanne ansitzt. Mit Petersilie und einigen Tropfen Suppenwürze abschmecken.

## Sellerie-Eintopf mit Gerste

250 g eingeweichte Gerste, zusammen mit kleinstwürfelig geschnittenem Knollensellerie, Salz, Pfeffer, Muskat und einigen Bouillonwürfeln in reichlich Wasser aufstellen. Das Gemisch zugedeckt unter öfterem Umrühren 35 Minuten kochen lassen. Klein zerschnittene Stücke Fleischkäse oder feine Scheibchen erweilter Bratwurst, zusammen mit feingehackter Zwiebel in etwas heissem Fett kräftig braun rösten, unter die Gerste und den Sellerie ziehen und das Gemisch noch 5 Minuten kochen lassen.

Nach Belieben können die Fleischstücklein auch mit etwas Sauce zu einer Art Ragout gebraten und dann erst beim Anrichten über den Sellerie-Gersten-Eintopf gegossen werden.

## Kohlwickel mit Gerstenfüllung

Einzelne Kohl- oder Kabisblätter in Salzwasser weichkochen, abtropfen lassen und ausbreiten. Immer zwei Blätter mit 1 Esslöffel Gerstenfüllung bedecken, die Blätter darumrollen, die Wikkel in etwas heissem Fett anbraten und in der Omelettenpfanne mit etwas Bouillonwürfelbrühe und Tomatenpüree eine halbe Stunde dämpfen. Zur Füllung: Resten obiger Gerstengerichte mit eingeweichten Dörrpilzen oder Restenfleisch vermischen und esslöffelweise als Füllung verwenden. Diese Füllung ist pikanter, wenn man die Gerste mit etwas geriebenem Käse vermengt.

## Gerste m. eingemachten Früchten

100 g Gerste mit ½ l Milch und etwas Wasser aufkochen, eine Prise Salz und nach Belieben 1–2 Esslöffel Zucker oder Birnendicksaft beifügen. Die Gerste ganz weich kochen (evtl. zuvor einweichen). Die noch heisse Gerste mit 5 Blatt aufgelöster Gelatine vermengen, einige kleingeschnittene Kompottfrüchte locker darunterzle-

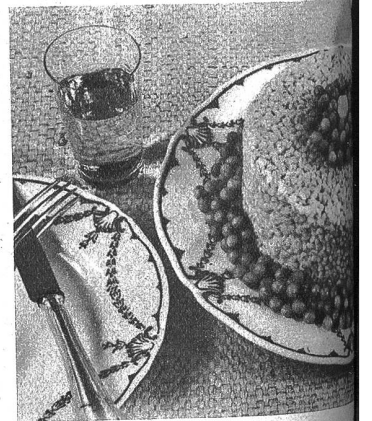
hen und das Gemisch in eine Puddingform geben. Nach 1–2 Stunden kann der Pudding stürzt werden. Man giesst ringsherum Fruchtsaft der Kompottfrüchte oder serviert wenig verdünnten Sirup dazu (siehe Bild).

## Gerstenaufguss m. Dörrzwetschen

200 g eingeweichte Gerste mit etwas Milch kochen, mit einer Prise Salz und 2–3 Esslöffel Zucker oder Birnendicksaft und Zitronenwürzen. Die tags zuvor eingeweichten, getrockneten Zwetschen lagenweise mit der Gerste in eine eingefettete Backform geben, das Ganze mit etwas gesüßter Eiernmilch (¼ l Milch, 1 ½ Esslöffel aufgelöstes Trockenel) übergießen und im Ofen bei Mittelhitz ca. 20 Minuten kochen. Beim Anrichten die Oberfläche mit geriebenen Haselnüssen bestreuen. Nach Belieben kann auch jede Lage Zwetschen mit etwas Zucker und geriebenen Haselnüssen bedeckt werden.

## Gerstenküchlein aus Resten

Je nachdem, wie die Resten beschaffen sind, können süsse oder pikante Küchlein gemacht werden. — Zu pikanten Küchlein mischt man eine Restenmasse mit etwas geriebenem Käse, Haushaltrahm, gehackter Petersilie, dämpfter Zwiebel und bindet die Masse mit feingeriebenen rohen Kartoffel. Würstchen, wenn möglich, ein Ei soll beifügen. — Zu süssen Küchlein fügt man Haushaltrahm, ein Ei, Zitronenaroma, geriebenen Haselnüsse und etwas Zucker bei. Die Masse wird zu einer länglichen Kugel rollt, in fingerdicke Scheiben geschnitten, diese zuerst in aufgequollenes Trockenbrotmehl und dann in Paniermehl gewendet. Man backt die Küchlein entweder fettsparend auf dem Backblech oder in heissem Fett in der Pfanne, serviert entweder Gemüse mit Tomatensauce dazu oder zu süssen Apfelkompott oder verdünnten Frucht-



Ein Gersten-Eintopf mit Gemüse sieht appetitlich aus, sondern er ist auch sehr schmeckend und sehr nahrhaft. Hauptbestandteile richtig weichkochen und sehr pikant anrichten.

Bild unten: Das ist ein Gerstenköpchen, gemacht aus Resten. Ein sättigendes und schmeckendes Abendessen für gross und klein.

