

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 99 (2021)
Heft: 4

Artikel: Ebly : der zarte Harte
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087528>

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: 04.05.2026

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

Ebly

Der zarte Harte



Ebly, Weizli, Zartweizen oder Weizenreis: Wir können es drehen und wenden, wie wir wollen, aber die Namensgebung ist etwas gewöhnungsbedürftig. Das Produkt ist es nicht.

TEXT: GABY LABHART

Kurz etwas Technik zum Einsteigen. Ebly ist eine weltweit geschützte Marke für Hartweizen, die 1991 in Frankreich aus der Taufe gehoben wurde. Der Weizen wird von rund fünftausend Bauernbetrieben in Zentralfrankreich – und nur dort – angebaut. Dieser zentrale, territoriale Zusammenschluss führt nicht nur zu einer engen Bindung zwischen Bauern und Verarbeitung, er ermöglicht auch kurze Transportwege. In vier Schritten wird aus den geernteten Weizenkörnern ähnlich wie bei «parboiled» Reis eine Art «parboiled» Weizen hergestellt. Zuerst werden die Körner der Grösse und dem Aussehen nach sortiert. Anschließend werden sie mit Wasserdampf vorgegart, danach geschält und getrocknet.

Das Vorkochen macht es möglich, dass die fettarmen Körner ganz ohne Einweichen in nur zehn Minuten (wers noch etwas weicher mag auch in einer Viertelstunde) gar sind – beispielsweise ganz einfach in Bouillon gekocht oder als Risotto: Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Ebly dazu und Gemüsewürfel nach Belieben, ablöschen, köcheln – Rühren erübrigt sich. Dank dem Produktionsverfahren kleben die Körner nicht zusammen, «da die Stärke beim Vorkochen gelatiniert wird und während der Zubereitung innen im Korn eingeschlossen bleibt» (so heisst das beim Hersteller). Das hat auch den grossen Vorteil, dass es nicht ganz so schlimm ist, wenn man Ebly einmal ein paar Minuten länger in der Pfanne köcheln lässt ... Die Körner bleiben al dente.

© StockFood / Walter Cimbali



Rezept

Erbsen-Ebly-Salat

Hauptgericht für 4 Personen

300 g	Ebly
	Salz
300 g	tiefgekühlte Erbsen
1	Zitrone
40 g	Tahini (Sesampaste)
1 dl	Wasser
	Pfeffer
1	Bund Kräuter, z. B. Pfefferminze, glattblättrige Petersilie
1	kleine rote Zwiebel
3 EL	Olivenöl
30 g	geröstete Mandeln
200 g	roter Eichblattsalat

So gehts

1. Ebly in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Erbsen 2 Minuten vor Ende der Kochzeit dazugeben und mitkochen. Zitrone auspressen. Saft mit Tahini, Wasser, ½ TL Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäss geben, mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing mixen. Kräuter grob, Zwiebel fein hacken.

2. Erbsen-Ebly abgiessen und abtropfen lassen. Mit Öl, Zwiebel und Kräutern mischen. Mandeln grob hacken. Erbsen-Ebly auf Salat anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Mandeln bestreut servieren.

Gewusst wie

Statt Erbsen ausgelöste Edamame verwenden.

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Rezept: Lina Projer © Migusto / Ruth Küng

Dass trotz der schonenden Dampfbehandlung ein Teil der Inhaltsstoffe verloren geht, liegt auf der Hand. Dennoch hat «Blé Gourmand» wertvolles Eiweiss, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Phosphor zu bieten. Mit gut 6 Gramm Nahrungsfasern pro 100 Gramm Ebly ist der Fasergehalt gegenüber Weizenkörnern zwar nur halb so hoch, allerdings immer noch deutlich höher als derjenige von Reis (1,4 g pro 100 g). Genauere Angaben sind weder vom Hersteller noch sonstwo zu finden. Gewiss sind aus Sicht der Vollwerternährung unbehandelte Körner immer empfehlenswerter als vorbehandelte und geschälte. Allerdings ist es auch ein grosser Vorteil, in kürzester Zeit ein schmackhaftes und gesundes Gericht auf den Tisch zu bringen.

Ebly ist ein Tausendsassa. Es gibt buchstäblich nichts, was sich damit nicht zubereiten lässt: Salate, Suppen, Beilagen, Desserts. Gratins? Kein Problem. Seafood-Salat? Deliziös. Lammrack mit Tomatenebly? Grosse Klasse. Diese sonnengelben und munteren Körnchen lassen sich nicht so leicht erschrecken. Auch nicht in einem Kaffee-Risotto. Das Rezept wurde anlässlich eines Wettbewerbes unter Lernenden erfunden.

Es geht auch etwas weniger avantgardistisch. So teile ich die Ansicht von Annemarie Wildeisen, unserer hervorragenden Schweizer Kochbuchautorin und TV-Köchin, dass aus Ebly ein formidabler Risotto mit Wurzelgemüsen gekocht werden kann. Vor allem, wenn man dazu noch eine gute Prise Curry gibt.

In den Anfängen hatte es der Zartweizen nicht ganz einfach, in der Deutschschweiz Fuss zu fassen. Währendem er in Frankreich und dadurch auch in der Suisse Romandie einiges schneller die Töpfe erobern konnte. Mein Vater nannte es «Hühnerfutter». Meine Mutter war tagelang beleidigt. So ändern sich die Zeiten. *

● Migusto – der Kochclub der Migros

Entdecken Sie auf migusto.ch die inspirierende Welt des Kochens!

Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, wie z. B. dem kostenlosen Migusto Magazin.

