



Spinat-Kernotto

Text und Bild: SBLV

Zutaten

1 EL Butter | 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Urdinkel Kernotto
150 g Spinat, 4 frische Spinatblätter
1,5 dl Weisswein | 7 dl Bouillon
1 dl Crème fraîche
Pfeffer, Chiliflocken
150 g Camembert Suisse

Zubereitung

Die Butter in der Pfanne schmelzen. Die Zwiebel fein hacken und die Knoblauchzehe pressen. Den Spinat waschen und alles zusammen kurz andünsten.

Das Urdinkel-Kernotto dazugeben und glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen. Die Bouillon dazugeben und alles auf mittlerer Stufe unter ständigem Rüh-

ren zirka 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche unterrühren und das Kernotto mit Chiliflocken und Pfeffer abschmecken. Den Camembert in feine Scheiben schneiden.

Das Kernotto in Suppenteller anrichten und mit den Camembert-Scheiben und den Spinatblättern garnieren. ■

Rezeptbäuerin



Rahel Brütsch
Barzheim (SH)

«Zum Glück war ich naiv und neugierig genug Ja zu sagen. Ja zu einem Leben, das ich nicht kannte, zu Tätigkeiten, die ich nicht erlernt und zu Problemen, die ich nicht gesucht hatte.» 2003 übernahm Rahel zusammen mit ihrem Mann seinen elterlichen Munimast- und Ackerbaubetrieb. Heute trägt sie als Bäuerin viele Hüte und ist begeistert und überzeugt von der Schweizer Landwirtschaft mit ihren vielen Möglichkeiten und dem Potenzial. Das Besondere am Hof der Brütschs ist der Ölkürbisanbau. Sie organisieren den Anbau, veredeln und vermarkten die feinen Kerne. Bei Besichtigungen öffnen sie die Türen für Interessierte und verwöh-

nen sie kulinarisch. Seit diesem Frühling engagiert sich Rahel in der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands SBLV. Sie freut sich darauf, im Projekt #Alma mitzuwirken und ihre Tipps und Tricks im Alltag weiterzugeben.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband. Wir, die Frauen vom Land. Gemeinsam. Kompetent. Engagiert. www.landfrauen.ch
→ Ernährung & Hauswirtschaft → #ALMA
Tipps & Tricks

Mehr Rezepte auf www.ufarevue.ch/rezepte