

EBLY® ist ein schonend vorgekochter Hartweizen, in dem alle natürlich guten Eigenschaften des Weizenkorns enthalten sind. Das macht EBLY® zu einem wichtigen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. EBLY® kann pikant, süß oder sauer zubereitet werden, seiner Vielfalt sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ob für jung oder alt: Mit EBLY® zaubern Sie feine Köstlichkeiten im Nu auf den Tisch. EBLY® ist fettarm, von Natur aus reich an Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen sowie an Ballaststoffen, die von grösster Wichtigkeit für die Gesundheit, den Fettabbau und die Verdauung sind.

## Kochanleitung

 1 Tasse EBLY® für 2 Pers. (100g),  
 ½ Teelöffel Salz und 4 Tassen Wasser\*. Wasser zum Kochen bringen. EBLY® und Salz hinzufügen. Hitze reduzieren und...



... ohne Deckel köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Wasser abgiessen, mit Butter verfeinern, würzen und servieren.

\*Tipp: Verwenden Sie anstelle von Salzwasser die entsprechende Menge Bouillon.

**15 Min. körnig / 20 Min. zart**

Avec EBLY®, le blé dur précuit, vous retrouvez toutes les qualités naturelles du blé. Voilà pourquoi EBLY® est un élément important au sein d'une alimentation saine et équilibrée. EBLY® est aussi délicieux dans des plats sucrés, salés ou piquants, sa diversité ne connaît aucune limite. Avec EBLY®, vous réaliserez de petits chefs d'œuvre culinaires qui séduiront jeunes et moins jeunes. EBLY® est pauvre en matières grasses et riche en hydrates de carbone, en vitamines, en minéraux et en fibres, des éléments essentiels pour la santé, l'élimination des graisses et la digestion.

## Mode de cuisson

 1 verre EBLY® pour 2 pers. (100g), ½ c. à café de sel et 4 verres d'eau\*. Porter l'eau à ébullition. Ajouter EBLY® et sel. Baisser le feu et...



... laisser cuire sans couvrir selon le moelleux désiré...



Egoutter, ajouter du beurre, assaisonner et servir!

\*Notre conseil: utilisez une dose correspondante de bouillon à la place du sel.

**15 Min. ferme / 20 Min. moelleux**



# Ebly Suppe



Zutaten für 4 Personen:

50 g weisse Bohnen · 20 g Butter · 50 g Zwiebeln gehackt ·  
150 g Ebly · 100 g Karotten fein geschnitten · 50 g Sellerie fein geschnitten ·  
1,2 l Gemüsebouillon · 1/2 dl Rahm · eine Prise Muskat ·  
eine Prise weisser Pfeffer · Frühlingszwiebeln

**Z**wiebeln und Ebly in Butter anziehen. Das fein gehackte Gemüse dazugeben und mit Gemüsebouillon auffüllen. Die Suppe ca. 20 Minuten leicht kochen lassen. Die weissen Bohnen erst 5 Minuten vor Schluss dazugeben und mitkochen. Danach abschmecken, den Rahm dazugeben und mit den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.



# Ebly alla Carbonara



Zutaten für 4 Personen:

280 g Ebly · 2 grosse Zwiebeln · 200 g geräucherte Speckwürfel ·  
1/2 Dose Erbsli · 8 EL Crème fraîche · 8 EL Parmesan ·  
Salz und Pfeffer · Olivenöl

**Z**wiebeln fein hacken und zusammen mit den Speckwürfeln in einer Bratpfanne mit etwas Olivenöl andünsten. Währenddessen Ebly in gesalzenem Wasser 15 bis 20 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis es die gewünschte Konsistenz hat. Das überschüssige Olivenöl aus der Bratpfanne abgiessen. Die Zwiebeln und die Speckwürfel aus der Pfanne nehmen, die Crème fraîche in die Bratpfanne geben, um den Bratensatz vom Boden zu lösen. Erbsli, Zwiebeln und Speckwürfel in einer separaten Pfanne erwärmen. Ebly abgiessen, gut pfeffern, Crème fraîche, Erbsli, Zwiebeln und Speckwürfel darunter mischen und gut verrühren. Den Parmesan darüber streuen. Nach Belieben ein Eigelb pro Person darunter mischen.



# Ebly Gratin mit Aprikosenpüree



Zutaten für 4 Personen:

150 g Ebly · abgeriebene Schalen von 2 Orangen · 6 dl Wasser ·  
5 dl Milch · 3 Eigelb · 125 g Zucker · 5 EL Maizena · Saft von einer Orange ·  
1 dl Crème fraîche · Brauner Zucker  
Püree: 200 g Aprikosen · 1 dl Wasser · Zucker nach Belieben

**E**bly nach Packungsanweisung mit den Orangenschalen garen und danach das Wasser abgessen. Die Milch erwärmen. Die Eigelb schlagen und mit Zucker und Maizena zur Milch geben. Langsam köcheln lassen. Von der Platte nehmen, den Orangensaft und die Crème fraîche dazugeben. Gegartes Ebly darunter mischen und alles in eine Gratinform füllen. Mit braunem Zucker bestreuen und 10 Minuten bei 250° gratinieren. Mit Aprikosenpüree servieren.

