



EBLY

EBLY, der köstliche Hartweizen, lässt sich äusserst einfach und mit kurzer Kochzeit zubereiten.

Ebly kommt bei Konsumenten jeden Alters gut an und passt vorzüglich zu allen Gerichten.

Ebly ist natürlich, leicht verdaulich und vielseitig anwendbar. Ebly ist ein ideales Produkt für die moderne Küche.

Zubereitung von Ebly als Beilage:



EBLY

Best gourmet

In Wasser:

Ein grosses Glas Ebly für 2 Personen (100g), 4 grosse Gläser Wasser, 1 Prise Salz. Wasser erhitzen bis es köchelt. Den Weizen hineingeben und weiter kochen lassen. Nicht zudecken.

Je nach gewünschter Kernigkeit 15 - 20 Minuten kochen lassen. Abtropfen lassen, aber nicht abschrecken. Ein wahußgroßes Stück Butter dazugeben und mit Pfeffer würzen. Fertig.

Pilaf:

Etwas Butter oder Öl in eine Pfanne geben und EBLY einige Minuten anbrösten. Mit der 2,5-fachen Menge Wasser aufgießen und schmoren lassen bis das ganze Wasser aufgesaugt ist (etwa 15 Minuten).

Risotto-Art:

Etwas Butter oder Öl in eine Pfanne geben und EBLY einige Minuten anbrösten. Mit der gleichen Menge Wasser aufgießen und bei großer Flamme weiterkochen lassen. Vorgang viermal wiederholen.



EBLY-Salat

**Salatzutaten für 4 Personen :
300 g Ebly**

Zutaten nach Belieben, Salatsauce

Ca. 2 Liter Salzwasser zum Kochen bringen und 300 g Ebly beifügen. Ebly je nach gewünschter Kernigkeit 15-20 Minuten bei offener Pfanne köcheln und abtropfen lassen.

Kalt stellen. Salatsauce zubereiten und mit Ebly mischen. Kurze Zeit stehen lassen und anschließend nach Belieben bereichern mit Schinken, Käse, Thunfisch, Krabben, gebratenem Putenfleisch, Peperoni, Tomaten, Oliven, Pilzen, Nüssen, Äpfeln etc.

Zutaten für Salatsauce :

wenig Salz oder Streuwürze-Pfeffer
1 KL Senf - 1 1/2 EL Essig - 1 EL Mayonnaise
evtl. Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch - 4 EL Öl
Salz oder Streuwürze gut vermischen mit Pfeffer,
Senf, Essig, Öl, Mayonnaise. Evtl. Kräuter beimengen.



Ėbly mit Putenfleisch

Zutaten für 4 Personen :

1/2 Zwiebel - 20 g Butter

2 EL Öl - 40 g getrocknete Steinpilze - 300 g Putenbrust - 300 g Ebly

1 dl Trockener Weißwein - 1 gestrichener Teelöffel Curry

etwas Muskatnuß - 6dl klare Hühnersuppe - 20 g geriebener Parmesankäse
Salz und Pfeffer

Zwiebel schälen und in 20 g Butter und 2 EL Öl andünsten. Pilze einweichen, waschen, ausdrücken und grob hacken und mit der Zwiebel 3 bis 4 Minuten anbraten. Putenbrust in feine Streifen schneiden und zu den Pilzen geben. Bei niedriger Hitze einige Minuten braten. Ebly zugeben, einige Sekunden verrühren und Wein zugießen. Einkochen lassen. Mit Curry, einem Hauch Muskatnuß, Salz und Pfeffer würzen. Die kochende Suppe nach und nach zuschütten und Ebly je nach gewünschter Kernigkeit ca. 20 Minuten garen. Häufig schonend rühren und je nach Kochzeit evtl. etwas Wasser nachgeben.

Vor dem Servieren mit 20 g geriebenem Parmesankäse verfeinern.



Ěbly alla Carbonara

Zutaten für 4 Personen :

300 g Ěbly

Salz - 200 g durchwachsener Speck

2 Zwiebeln - 2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl - 2 Eier

50 g geriebener Parmesankäse

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Ěbly in reichlich Salzwasser je nach gewünschter Kernigkeit

15-20 Minuten köcheln, abtropfen.

Speck, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln

und zusammen in heißem Öl andünsten.

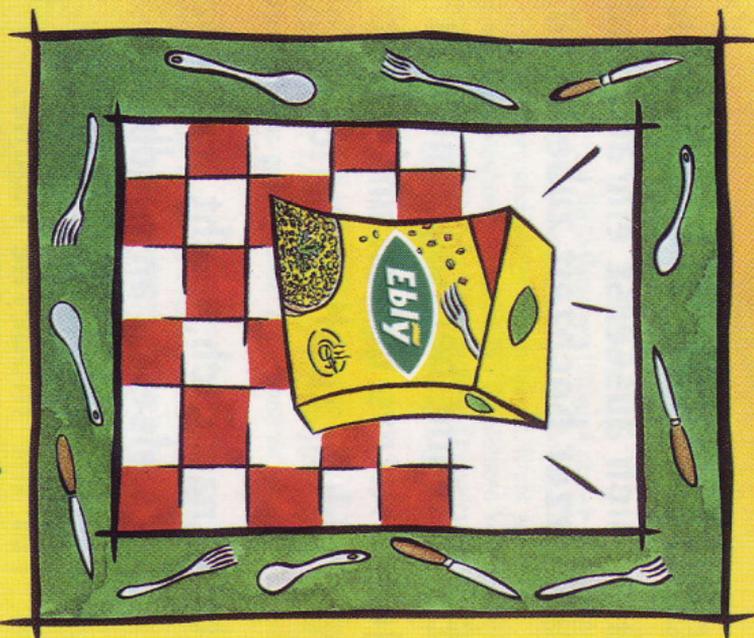
Ěbly zugeben und gut mischen.

Eier und Käse mit einer Gabel gut verquirlen

und über Ěbly gießen, kurz mischen und mit Pfeffer würzen.



Rezeptvorschläge



ENTDECKEN SIE DEN
GENUSS VON ĚBLY

Lachs-Éblysocto

Zutaten für 4 Personen :

300 g Lachsfilet

1 Bund Dill - 1 kleine Zwiebel - 1 EL Öl

300 g Ébly

6 dl klare Suppe (6 dl Wasser und 1 Suppenwürfel)

1 dl Weißwein - 1 Briefchen Safran - 1 Becher Saure Sahne

1/2 Zitrone Saft - Salz und Pfeffer

Den Lachs in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Lachs zur Seite stellen. Den Dill hacken. Die Zwiebel hacken und in heißem Öl dünsten. Ébly begeben und kurz mitdünsten, mit dem Weißwein und der Suppe ablöschen, den Safran begeben, je nach gewünschter Kernigkeit ca. 20 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen (je nach Kochzeit evtl. etwas Wasser nachgeben).

Danach die Saure Sahne einrühren, die Lachswürfel samt Zitronensaft und gehacktem Dill begeben, sorgfältig vermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals 5 Minuten leicht köcheln.



Ébly mit geschnetzeltem Schweinefleisch

Zutaten für 4 Personen :

300 g Ébly etwas Butter - 400 g geschnetzeltes Schweinefleisch - 1-2 EL Öl oder Fett

1 kleine Zwiebel - 1 EL Mehl - 2-3 dl klare Suppe - 3 EL Sahne - Salz oder Streuwürze,

Pfeffer - Nach Belieben : Thymian, Rosmarin

Ébly in reichlich Salzwasser je nach gewünschter Kernigkeit 15-20 Minuten köcheln, abtropfen. Ein walnußgroßes Stück Butter hinzufügen, pfeffern und als Beilage zum Schweinefleisch servieren. 1-2 EL Öl oder Fett erhitzen, das Schweinefleisch zugeben und auf großer Stufe anbraten. Die Zwiebel schälen und schneiden, dem Fleisch begeben und auf kleiner Stufe mitdünsten. 1 EL Mehl darüberstäuben, mischen und das Fleisch mit 2-3 dl Brühe ablöschen. Mit Salz oder Streuwürze und Pfeffer würzen. Nach Belieben Thymian und Rosmarin begeben. Das Schweinefleisch zugedeckt auf kleiner Stufe 15-20 Minuten schmoren lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

Vor dem Servieren mit 3 EL Sahne verfeinern.



Dessertcreme mit Ebly und Orangen

Zutaten für 6 Personen :

150 g Ebly - Schale von 2 Orangen - 6 dl Wasser - 1/2 Liter Milch - 125 g Zucker
 3 Eigelb - 40 g Puddingpulver (Maizena) - 1 dl Flüßige Sahne - Saft einer Orange -
 Rohrzucker - 200 g reife Marillen - 30 g Zucker - 1 dl Wasser

Ebly mit den Orangenschalen je nach Geschmack 15 bis 20 Min. in 6 dl Wasser kochen. Abtropfen. Die Milch schwach erhitzen und von der Kochstelle nehmen. Eigelb, Zucker und Puddingpulver verquirlen, in die warme Milch einrühren und zum Kochen bringen. Von der Kochstelle nehmen, den Orangensaft und die Sahne hinzufügen. Weizen dazugeben, vermischen und in eine Auflaufform füllen. Mit Puderzucker bestreuen und überbacken. Besonders gut passen zu dieser Ebly pürierte Marillen.

Pürierte Marillen : Marillen entsteinen, Fruchtfleisch mit 1 dl Wasser und 30 g Zucker vermischen und pürieren.

