

Rezept

Gerstengraupen-Risotto

Ein Rezept von Gerstengraupen-Risotto, am 27.04.2024

Zutaten

700 ml Gemüsefond (ersatzweise Gemüsebrühe)	250 g Gerstengraupen
150 g TK-Erbsen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	200 g Ziegenweichkäse
2 Schalen Kresse	4 EL Rapsöl
100 ml trockener Weißwein	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Den Fond in einem Topf aufkochen. Dann den Herd ausschalten, die Graupen hineingeben und ca. 12 Std. (am besten über Nacht) zugedeckt quellen lassen.
2. Am nächsten Tag die Erbsen in ein Sieb geben und über einer Schüssel antauen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Käse grob würfeln. Kresse waschen, trocken schütteln und vom Beet schneiden. Die Graupen in ein Sieb abgießen, dabei den restlichen Fond auffangen.
3. Das Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin in ca. 1 Min. glasig dünsten. Die Graupen zugeben und ca. 1 Min. anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und diesen bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen lassen. Den aufgefangenen Fond zugießen und die Graupen unter Rühren kochen lassen, bis sie die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben.
4. Die Erbsen zugeben und ca. 3 Min. mitkochen. Zuletzt den Käse unterheben und den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto in vier Schalen anrichten, mit der Kresse bestreuen und servieren.