

## Rezept

# Graupenrisotto mit Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Graupenrisotto mit Frühlingsgemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

|  |   |
|--|---|
| <b>1/2 Bund</b> Frühlingszwiebeln        | <b>1</b> Petersilienwurzel (ca. 60 g)   |
| <b>150 g</b> kleine Bundmöhren           | <b>1 Stange</b> Staudensellerie         |
| <b>100 g</b> Perlgraupen (oder Grünkern) | <b>400 ml</b> Gemüsebrühe               |
| <b>1 1/2 EL</b> Olivenöl                 | <b>100 ml</b> Weißwein (z. B. Riesling) |
| <b>150 g</b> Mairübchen                  | <b>150 g</b> Zuckerschoten              |
| <b>4-6 Stiele</b> glatte Petersilie      | Salz                                    |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle          | <b>40 g</b> Frischkäse (16 % Fett)      |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße hacken und das Grüne in feine Ringe schneiden. Die Petersilienwurzel und 1 kleine Möhre putzen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen, entfädeln und ebenfalls sehr klein würfeln. Die Graupen in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Brühe erhitzen.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, das klein geschnittene Gemüse darin 2-3 Min. andünsten. Die Graupen dazugeben und ca. 1 Min. mit andünsten, mit dem Wein ablöschen. Sobald der Wein verdampft ist, die heiße Brühe dazugießen und aufkochen. Die Graupen zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 35 Min. garen, dabei öfter umrühren.
3. Inzwischen die übrigen Möhren schälen, dabei einen kleinen Rest von dem Grün dranlassen. Die Mairübchen putzen, schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte oder Spalten schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und je nach Größe schräg halbieren oder ganz lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken.
4. Etwa 10 Min., bevor die Graupen gar sind, die Möhren in einen Dämpfeinsatz geben. Etwas Wasser in einem Topf aufkochen. Die Möhren über dem Dampf in ca. 3 Min. garen, die Mairübchen dazugeben und ca. 2 Min. mitdämpfen. Die Zuckerschoten hinzufügen und ca. 2 Min. dämpfen. Das Gemüse mit dem restlichen Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Petersilie mischen.
5. Den Graupenrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Frischkäse unterziehen. Auf zwei Tellern anrichten, das Gemüse drum herum verteilen. Mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen.