

Rezept

# Graupenrisotto mit Limettensalsa

Ein Rezept von Graupenrisotto mit Limettensalsa, am 19.04.2024

## Zutaten

### Für den Graupenrisotto:

<b>500 g</b> Süßkartoffeln	<b>1 EL</b> Butter
<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>200 g</b> Perlgraupen	<b>500 ml</b> Gemüsebrühe

### Für die Limettensalsa:

<b>1</b> Bio-Limette	<b>1</b> Kresse (ersatzweise Sprossen nach Belieben)
<b>2-3</b> Frühlingszwiebeln	Salz
Pfeffer	Pul Biber

### Außerdem:

**4** Eier

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 415 kcal, 11 g F, 15 g EW, 62 g KH

## Zubereitung

### Graupentopf zubereiten

1. Für den Graupentopf die Süßkartoffeln waschen, schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

---

2. In 1 EL Butter andünsten. Mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen.

---

3. Die Graupen dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt etwa 20 Min. garen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

---

4. Noch 10 Min. nachziehen lassen, bis die Graupen bissfest sind. Nach Bedarf noch Wasser dazugeben.

### Die Salsa zubereiten

5. Inzwischen für die Salsa die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen.

---

6. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kresse und Frühlingszwiebeln mit Limettensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Pul Biber mischen.

---

### **Risotto anrichten**

7. Die Eier in 7 Min. kernweich kochen, abschrecken, pellen und längs halbieren.

---

8. Den Risotto mit der Salsa toppen und die Eihälften darauf verteilen.