

Rezept

Graupenrisotto mit Limettensalsa

Ein Rezept von Graupenrisotto mit Limettensalsa, am 22.07.2024

Zutaten

Für den Graupenrisotto:

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

Für die Limettensalsa:

1 Bio-Limette	1 Kresse (ersatzweise Sprossen nach Belieben)
2-3 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.