Rezept

Graupenrisotto mit Steckrübengemüse

Ein Rezept von Graupenrisotto mit Steckrübengemüse, am 27.04.2024

Zutaten

3 l	Gemüsebrühe (nicht zu salzig)
2 TL	vegane Margarine
200 ml	trockener Weißwein
150 g	Petersilienwurzeln
3 EL	Hefeflocken (siehe Tipp)
2	Zwiebeln
500 g	Perlgraupen
200 g	Steckrüben
2 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleinster Hitze warm halten.

2. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Margarine in einem weiten Topf erhitzen und die Zwiebeln darin in ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Graupen zufügen und 1 Min. unter Rühren mit anbraten.

3. Alles mit dem Weißwein ablöschen und unter Rühren erhitzen. 1 Kelle Brühe hinzufügen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Risotto häufig umrühren und immer wieder eine Kelle von der heißen Brühe zugeben, sobald die Flüssigkeit fast aufgesogen ist. So fortfahren, bis die Graupen nach ca. 35 Min. cremig, aber noch etwas bissfest sind.

4. Inzwischen Steckrüben und Petersilienwurzeln putzen und schälen. Die Steckrüben in 3 cm breite Stifte schneiden und auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Petersilienwurzeln ebenfalls hobeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen.

5. Die Hefeflocken und das Gemüse unter den fertigen Graupenrisotto rühren, alles noch einmal kurz erhitzen und servieren.