

## Rezept

# Grünkern-Gemüse-Risotto

Ein Rezept von Grünkern-Gemüse-Risotto, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>120 g</b> Grünkern
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>ca. 400 ml</b> Gemüsebrühe
<b>100 g</b> Knollensellerie	<b>100 g</b> Möhren
<b>2 Stangen</b> Staudensellerie	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>4 Stiele</b> glatte Petersilie	<b>10 g</b> Haselnusskerne
<b>1</b> kleine Knoblauchzehe	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>1-2 TL</b> Ras el Hanout (oder Paprika-, Zimtpulver)
<b>100 g</b> Joghurt (1,5 % Fett)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel schälen und würfeln. Grünkern waschen und abtropfen lassen. Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Grünkern dazugeben, unter Rühren 3-4 Min. mit andünsten. Mit 300 ml Brühe ablöschen, alles aufkochen und zugedeckt 35-40 Min. köcheln lassen. Falls nötig, etwas Brühe dazugießen.
2. Knollensellerie und Möhren putzen und schälen. Den Staudensellerie waschen, putzen und entfädeln. Gemüse sehr klein würfeln und beiseitestellen. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Haselnusskerne fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Für die Gremolata die Petersilie, Zitronenschale, Nüsse und den Knoblauch mischen, salzen, pfeffern und mit 1 TL Zitronensaft abschmecken.
3. Gemüse unter den Grünkern mischen, zugedeckt in 5-7 Min. bissfest garen. Joghurt mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Risotto mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout würzen. Mit Joghurt und Gremolata anrichten.