

Rezept

Grünkern-Risotto

Ein Rezept von Grünkern-Risotto, am 14.12.2025

Zutaten

1 kleiner Zucchini	1 EL Öl
80 g Grünkernschrot (mittelfein)	200 ml Tomatensaft
Salz	Pfeffer
1 EL gehäufter Parmesan	2 EL gehacktes Basilikum
1 EL saure Sahne (20 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion Ca.** 460 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zucchini darin kurz anbraten. Grünkern einstreuen und kurz mitdünsten. Tomatensaft und 100 ml Wasser angießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Einmal aufkochen, dann zugedeckt 8-10 Min. köcheln lassen, bis der Grünkernschrot gar ist. Dabei öfters umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
3. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan unterrühren. Kurz vor dem Servieren Basilikum und saure Sahne unterrühren.