

Rezept

Süßkartoffel-Graupen-Risotto

Ein Rezept von Süßkartoffel-Graupen-Risotto, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Süßkartoffeln	1 EL Butter
1 TL gemahlene Kurkuma	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
100 g Perlgraupen (mittelgroß)	50 ml Weißwein
2 TL Misopaste	Salz
40 g geröstete Cashewkerne	2 EL Sojacreme
1 EL gehackte Gartenkräuter (frisch oder TK)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 15 g F, 12 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Süßkartoffel darin andünsten und mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen.

2. Die Graupen zugeben und mit 250 ml Wasser und dem Wein ablöschen, mit 1 TL Miso und Salz würzen. Den Topfinhalt zugedeckt ca. 20 Min. garen, bis die Süßkartoffeln gar sind, dann noch 10 Min. nachziehen lassen, bis die Graupen bissfest gar sind - eventuell noch Wasser zugeben.

3. Inzwischen die Cashewkerne grob hacken. Risotto eventuell noch mal mit Miso abschmecken und die Sojacreme unterrühren. Graupen-Risotto auf zwei Tellern anrichten, mit den Cashewkernen und den Kräutern toppen und entspannt genießen.