

Risotto aus Gerstengraupen mit Gartenkräutern

Zutaten | 4 Portionen

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
200 g	Gerstengraupen
1/8 l	Weißwein
400 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
60 g	Gartenkräuter z.B. Estragon, Blattpetersilie, Basilikum, Giersch
60 g	Parmesan, gerieben

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Die Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in heißer Butter andünsten.
- Gerstengraupen dazugeben und so lange mitdünsten, bis alle Körner von der Butter überzogen sind und glänzen.
- Mit Weißwein ablöschen und mit Brühe auffüllen.
- Die Gerste unter Rühren leise köcheln lassen. Dabei immer wieder so viel Brühe zufügen, dass die Oberfläche gerade eben bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gartenkräuter abbrausen, trocknen und fein hacken.
- Parmesan reiben.
- Wenn die Gerstengraupen gar sind, aber im Inneren noch einen feinen Biss haben, die gehackten Kräuter und den geriebenen Parmesan unterrühren. Falls nötig, auch noch einen Schuss Brühe zugeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 218 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
323 kcal	11,5 g	40 g	11,7 g	238 mg