

Graupen-Risotto

Zutaten | 4 Portionen

2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
2 EL	Rapsöl
500 g	Gerstengraupen
1 l	Gemüsebrühe
100 ml	Weißwein
150 g	Champignons
150 g	Kirschtomaten
150 g	Chicorée
3 EL	Butter
	Salz, Pfeffer
150 g	Parmesan
10 g	Sonnenblumenkerne
1 EL	frische Petersilie, gehackt

Zubereitungszeit: 50 Min.

Zubereitung:

- Knoblauch und Schalotten pellen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch hineingeben und glasig schwitzen. Graupen dazugeben und kurz mit anschwitzen.
- Gemüsebrühe in einem Topf ansetzen und leicht erhitzen.
- Graupen mit ca. 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze einkochen.
- Weißwein hineingeben und ebenfalls einkochen lassen. Danach jeweils weitere 200 ml Brühe aufgießen und einkochen lassen, bis die gesamte Brühe verbraucht ist.
- In der Zwischenzeit die Pilze waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen und zerkleinern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Chicorée waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
- Butter in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Pilze, Chicorée und Tomaten hineingeben und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Parmesan fein reiben.
- Sobald die Gemüsebrühe nahezu vollständig von den Graupen aufgenommen wurde, den Parmesan unterheben und cremig rühren. Pilz-Tomaten-Chicorée-Mischung unter das Graupen-Risotto heben und mit Sonnenblumenkernen und gehackter Petersilie garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
139 kcal	5.44 g	17.5 g	4.8 g	87,6 mg