Buntes Gerstenrisotto (Graupen) mit kleinem Gemüse

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Ein bisschen „Öko“, geschmacklich ist das Gersten – Risotto aber Top!

Zutaten

- 300 g Graupen
- 350 ml Fleisch – oder Gemüsebrühe
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 150 g Pfifferlinge, geputzt, auf gleiche Größe geschnitten
- 2 kleine Stangen Frühlingslauch, 1 cm groß gewürfelt
- 1 kleine Karotte, 1 cm groß gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, 1 cm groß gewürfelt
- 1 kleine Peperoni, fein gewürfelt
- 2 El Petersilie, gehackt
- 1 Tl frischen, gehackten Thymian
- 2 – 3 El Olivenöl
- 100 g gehobelter, trockener Bergkäse
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Gerste mit kaltem Wasser bedecken, über Nacht einweichen, das Gemüse würfeln, die Kräuter hacken.

Schritt3

Der Ansatz:

Schritt4

Das vorbereitet Gemüse in Olivenöl zunächst glasig andünsten, die trocken, abgegossene Gerste dazu geben, 2 - 3 min. zusammen dünsten lassen. Zunächst mit dem Weißwein ablöschen, bei mittlerer Hitze fast völlig reduzieren.

Schritt5

Dann die Brühe nach und nach dazu geben, ca. 30 – 35 min. leise köcheln lassen, hin und wieder Rühren.

Schritt6

Vor dem Servieren die Kräuter unterschwenken, portionieren und mit frisch gehobeltem Bergkäse zu Tisch geben.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** fleischlos, graupen, risotto

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/buntes-gerstenrisotto-graupen-mit-kleinem-gemuese/