

Vegetarischer Lauch - Perlgraupenrisotto mit Parmesanspänen und Frühlingszwiebeln

- **Küche:** Italienisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Perlgraupen, auch Roll- oder Perlgerste genannt, werden gerne als „Arme- Leute- Essen“ bezeichnet, denn besonders ältere Menschen erinnern sich dabei an die Kriegszeit. Seit geraumer Zeit tauchen sie allerdings zunehmend auch auf den Speisekarten von Spitzenköchen auf, die sich auf einfache und regionale Zutaten besinnen. Die Perlgraupen sind zu den typischen Suppen- und Eintopfeinlagen geworden. Sie sind leicht verdaulich, fettarm und kohlenhydratreich. Außerdem machen sie Sie schnell satt. Sie eignen sich ideal für ein vegetarisch- „schlotziges“ Perlgraupen Risotto, das wir Ihnen vorstellen möchten.

Zutaten

- 200 g Perlgraupen, gewaschen
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt (Nach eigenem Geschmack)
- 1 Möhre, geputzt, klein gewürfelt
- 2 EL gehackte Petersilie
- ¼ l trockener Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe eventuell etwas mehr
- 3 EL Butter
- 2 EL Creme fraiche
- 2 Bündchen junge Frühlingszwiebeln, geputzt
- Parmesan am Stück
- Salz, etwas gemahlener Chili

Zubereitungsart

Schritt1

Die auf einem Küchensieb gewaschenen Graupen gut trocken laufen lassen.

Die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch in Butter anschwitzen und mit dem Weißwein aufgießen, die Graupen hinzufügen.

Etwas, unterrühren und einkochen lassen. Dann nach und nach die Gemüsebrühe zugießen.

Hin und wieder rühren, salzen und mit gemahlenem Chili würzen, ca. 30 min garen, „bissfest“ halten.

Schritt2

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und 6 cm lang abschneiden.

In schäumender Butter anbraten, Farbe nehmen lassen und mit etwas Wasser angießen. Deckel drauf machen und 3 - 4 min. am Herdbrand dünsten.

Schritt3

Kurz vor dem Servieren, die restliche Butter, 2 EL geriebenen Parmesan verrühren, anrichten.

Obenauf die Frühlingszwiebeln setzen und mit gehobeltem Parmesan zum Tisch geben.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Vegetarisch **Zutaten:** Butter, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Möhren, parmesan, Petersilie, Pfeffer, Salz, Weißwein, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarischer-lauch/>