

Weizen-Risotto (Ebly)



Zutaten für 2 Personen:

500 ml Gemüsebrühe
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g rote Paprikaschoten
200 g Zucchini
50 g Rauke
20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmigiano reggiano)
2 El Olivenöl
100 g Sonnenweizen

Zubereitung:

500 ml Gemüsebrühe erhitzen und warm halten. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. 200 g rote Paprikaschoten und 200 g Zucchini putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. 50 g Rauke putzen und waschen. 20 g italienischen Hartkäse (z. B. Parmigiano reggiano) reiben.

1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. 100 g Sonnenweizen zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Brühe zugießen und aufkochen. Offen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10-15 Min. garen.

1 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika darin bei mittlerer Hitze 3 Min. braten. Zucchini zugeben, 4 Min. mitbraten, salzen und pfeffern. Paprika, Zucchini und Rauke unter den Risotto mischen. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Weizen-Risotto mit Käse bestreut servieren.

