



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stk. fein gehackte Zwiebel
- 4 Stk. Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 1 Stk. Paprika, rot
- 250 g Zucchini
- 150 g Dinkelreis
- 300 ml Gemüsesuppe
- 2 Stk. Paradeiser
- 3 EL Creme fraiche

Mein persönlicher Tipp

Salz unbedingt erst am Schluss zugeben, da sonst der Dinkelreis hart bleibt.



Monika Schachner

Seminarbäuerin aus St. Stefan ob Leoben

Dinkelrisotto mit Sommergemüse



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und grob gehackten Knoblauch darin anrösten.
- Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden, 4-5 Minuten mitbraten.
- Dinkelreis kurz mitrösten und mit Gemüsesuppe aufgießen.
- Tomaten grob würfelig schneiden und zum Risotto geben.
- Unter mehrmaligem rühren 15 Minuten köcheln lassen.
- Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Creme Fraiche unterrühren.



Quellen:



Monika Schachner: *Privatrezept*

