



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

3 EL	Öl
1 Stk.	fein gehackte Zwiebel
350 g	Getreidereis (z.B. Dinkelreis, Einkorn, ...)
100 ml	Most
250 ml	Gemüsesuppe
40 g	Butter
3 EL	geriebener Hartkäse
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
	frische Kräuter

Mein persönlicher Tipp

Zusätzlichen Zutaten werden in der Regel extra gegart und erst vor dem Servieren in das Risotto eingerührt bzw. dazu angerichtet.:

Anna Peraus

Seminarbäuerin im Bezirk Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Raffinierte Getreideküche - wertvoll,
modern, köstlich*

Getreidereis-Risotto

Zubereitung

- In einem breiten Topf Öl erhitzen und die Zwiebel leicht anschwitzen.
- Getreidereis beigeben und glasig anlaufen lassen.
- Mit Most bzw. Wein ablöschen – kurz einkochen lassen.
- Unter ständigem Rühren nach und nach den warmen Fond zugießen.
- Durch das Rühren und die vom Getreidereis abgesonderte Stärke wird das Risotto cremig. Bissfest garen – je nach Getreideart 20-40 Minuten.
- Zuletzt kleine Butterstücke und Hartkäse untermischen.
- Mit Salz und Pfeffer und Kräutern abschmecken.