



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

Zusätzliche 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

Getreidereis-Risotto



Foto: Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- In einem breiten Topf Öl erhitzen und die Zwiebel leicht anschwitzen.
- Getreidereis begeben 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.

Quellen:



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