



**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*