

GERSTEN-RISOTTO mit Gemüse

Zutaten
(für 4 Portionen)
125 g Gersten-Graupen (fein)
200 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
3 EL Albaöl Bio
100 g Erbsen
100 g Brokkoliröschen
50 g grüne Bohnen
50 g geriebener Gouda oder Mozzarella
1 TL Zitronensaft
Gewürze nach Geschmack

Zubereitung
Die Gerste in kalter Gemüsebrühe 30 Minuten einweichen.
Gehackte Schalotte und Knoblauch in Albaöl Bio andünsten. Die Gerste mit der Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen und bei kleiner Wärmezufuhr 20 Minuten quellen lassen. Dabei häufig umrühren und ggfs. noch etwas Brühe nachfüllen.
Erbsen, kleine Brokkoliröschen und Bohnen in wenig Wasser mit 1 TL Albaöl Bio 5 Minuten dünsten.
Das Gemüse in das Risotto geben, den geriebenen Käse unterheben und etwas nachquellen lassen. Nach Geschmack würzen.

Tipp
Anstelle von Gersten Graupen eignen sich auch Kritharaki (kleine griechische Nudeln), Couscous oder Bulgur für das Gericht.

Nährwertinformation pro Portion:
277 kcal | 14 g Fett | 9 g Eiweiß | 32 g Kohlenhydrate | 8 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®