

Toettchen

Diät ist Mord an ungegessenen Knödel!
Wiglaf Droste



Graupenrisotto mit karamellisiertem Lauch und Champignons

Zutaten

2 Esslöffel Olivenöl
3 Tassen in 3 cm lange Stücke geschnittener Lauch
3 Tassen geschnittene Champignons
1 Tasse mittelgroße Graupen
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 /2 l Hühnerbrühe (eventuell etwas mehr)
gehackte frische glatte Petersilie

Zubereitung

Das Öl bei mittlerer Temperatur in einem großen Topf erhitzen.

Den Lauch hineingeben und 20 Minuten langsam schmoren lassen, bis er weich und golden ist. Dabei muss man gelegentlich umrühren.

Jetzt kommen für weitere 5 Minuten die in Scheiben geschnittenen Champignons dazu und wieder gelegentlich umrühren.

Zuletzt kommt die Rollgerste (Graupen) hinzu und dabei wird alles ständig 1 Minute gerührt.

Zum Schluss gießen wir die heiße Hühnerbrühe dazu, reduzieren die Hitze und lassen das Risotto 30 Minuten köcheln, dabei nur gelegentlich umrühren. Vorher salzen wir noch nach Geschmack.

Immer wieder Brühe zugeben, bis die Graupen gar sind und die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist.

Vor dem Servieren geben wir den schwarzen Pfeffer und feingehackte Petersilie an das Risotto und schmecken es nochmals ab.