



## Graupen Risotto

Schritte: 9

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

4 Portionen

2	Brokkoliköpfe	2 EL	Pinienkerne
420 g	Graupen	2	Rispentomaten
500 ml	Gemüsebrühe	2	Schalotten
2	Knoblauchzehen	30 ml	Olivenöl
100 g	Butter	150 g	Parmesan
1 EL	rosa Pfefferbeeren	50 ml	Weißwein
	Salz		

### Zubereitung

1. Graupen zusammen mit gewürfelten Schalotten in Olivenöl farblos anschwitzen.
2. Mit Weißwein ablöschen und diesen komplett verkochen lassen.
3. Gemüsebrühe nach und nach angießen und das Risotto langsam ca. 15-20 Minuten weich garen.
4. Die Brokkoliröschen auslösen und in Salzwasser für 3-4 Minuten blanchieren.
5. Tomaten vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden.
6. Tomaten, Brokkoli und den gehackten Knoblauch in Olivenöl leicht anschwitzen, Pinienkerne dazugeben und leicht mitrösten.
7. Wenn die Graupen die gewünschte Konsistenz haben, Flüssigkeit verkochen lassen, von der Hitzequelle entfernen und würzen.
8. Nun Butter und geriebenen Parmesan unterheben.
9. Brokkoli, Tomaten, Pinienkerne nun auf das Risotto garnieren, mit rosa Pfefferbeeren bestreuen.



#### DER BROKKOLI

- *erlebe Dein grünes Wunder*
- *enthält u. a. Vitamin K, Folsäure, Vitamin C, Biotin, Kalium, essentielle Aminosäuren*