

# Grünkern Gemüse Risotto



## Vorbereitung: Grünkern wie folgt zureiten

- H 1 Tasse Grünkern
- F mit 2 ½ Tassen heißen Wasser aufgießen
- E 1 Stückchen Butter dazugeben und mit
- M einer Prise Pfeffer und
- W Salz nach Geschmack würzen

auf kleiner Flamme zugedeckt ca. 45 – 60 min. köcheln lassen bis der Grünkern das Wasser vollständig aufgenommen hat, von der Feuerstelle nehmen und nachquellen lassen.

## Für das Risotto:

- F Pfanne erhitzen
- E Olivenöl zufügen und
- M fein geschnittenen Lauch darin anrösten (→ wird dadurch süß und somit wieder Erde)
- E Fenchel und Karotten klein schneiden und kurz mitrösten
- E Mangoldstiele und etwas später kleingeschnittene Blätter dazugeben
- M mit Korianderpulver und Galgant würzen
- S eine Prise Salz (nicht zuviel – es kommt noch Schafkäse!)
- H den Grünkern dazumischen
- F 1 TL getrockneten Rosmarin
- E eine Handvoll geröstete Cashewkerne und
- M 1 Pkg. klein gewürfelten Feta unterheben

Die ganze Masse ca. 10 min. auf ganz kleiner Flamme zugedeckt ziehen lassen (ein paarmal umrühren) oder im heißen Backrohr 10 min überbacken.

Als Beilage zum Risotto passt zum Beispiel Rote-Rüben-Salat.

