



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Cremiges Graupenrisotto mit Wurzelgemüse und Pilzen

- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 g Perlgraupen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g Petersilienwurzel
- 100 g Karotte
- 100 g Lauch
- 100 g Staudensellerie
- 300 g gemischte Pilze, z. B. Pfifferlinge, Champignons, Steinpilze
- 2 EL kalte Butter
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- GEFRO Gewürz_Pfeffer
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Cremiges Graupenrisotto mit Wurzelgemüse und Pilzen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,2 g Fett 22,9 g Kohlenhydrate 8,6 g Eiweiß 6,8 g Ballaststoffe
278 kcal Brennwert

Cremiges Graupenrisotto mit Wurzelgemüse und Pilzen

1 Graupen vorkochen:

100 g Perlgraupen in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Abgießen und beiseitestellen.

1 Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel, 100 g Petersilienwurzel und 100 g Karotte schälen.

100 g Lauch und 100 g Staudensellerie putzen.

Alles in feine Würfel schneiden.

300 g gemischte Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

2 Gemüse & Pilze anbraten:

In einem großen Topf 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen.

Zwiebelwürfel glasig andünsten.

Pilze zugeben und kräftig anbraten.

Dann die Gemüsewürfel einrühren und kurz mitdünsten.

Mit 200 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

3 Graupen untermischen & köcheln:

Die vorgegarten Graupen zugeben.

Alles aufkochen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, regelmäßig umrühren.

4 Cremigkeit herstellen:

2 EL kalte Butter flöckchenweise untermischen, bis das Risotto schön cremig ist.

Wenn es zu fest wird, etwas warme klare Brühe aus GEFRO Suppe einarbeiten.

5 Verfeinern:

Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Schnittlauch und 2 EL geriebenen Parmesan zum Risotto geben und gut vermengen.

Mit 1 TL Zitronensaft, etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer und bei Bedarf einer Prise Salz abschmecken.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch wird das Risotto, wenn du die Pilze vor dem Gemüse kurz ohne Fett anröstest - dadurch entwickeln sie ein intensiveres Röstaroma.

Variante: Für eine frische Note kannst du vor dem Servieren ein paar Tropfen hochwertiges Olivenöl oder etwas Zitronenabrieb über das Risotto geben.