



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO 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

- GEFRO Suppe
- GEFRO Natives Olivenöl 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
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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: 100 g Perlgraupen in kochendem Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen.

1 Zwiebel, 100 g Petersilienwurzel und 100 g Karotte schälen. 100 g Lauch und 100 g Staudensellerie putzen. Die Zwiebel halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Karotte, den Lauch und den Staudensellerie ebenfalls fein würfeln.

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

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Pilze zugeben und kräftig anbraten. Dann die Gemüsewürfel zugeben, kurz andünsten und mit 200 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen.

Die gekochten Graupen untermengen. Aufkochen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren.

2 EL kalte Butter flöckchenweise unterrühren, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Ist das Risotto zu klebrig, noch etwas warme klare Brühe aus **GEFRO Suppe** einrühren.

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Schnittlauchröllchen mit 2 EL geriebenem Parmesan in das Risotto geben und alles kräftig miteinander vermengen.

Mit 1 TL Zitronensaft, etwas Pfeffer und eventuell mit einer kleinen Prise Salz abschmecken.