



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Cremiges Graupenrisotto mit Wurzelgemüse und Pilzen

- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 EL 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](http://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.