

Naturpark kocht!

GRAUPENRISOTTO MIT KOPFSALAT

ZUTATEN (FÜR VIER PERSONEN)

Graupenrisotto:

- Eine große Zwiebel
- Eine Knoblauchzehe
- Zwei Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl
- 300 g Graupen
- Ein Liter heiße Gemüsebrühe
- 60 g geriebener Bergkäse aus der Region
- 20 g Butter
- Zwei Esslöffel selbstgemachtes Kräuter-Pesto
- Steinsalz und Pfeffer zum Würzen

Kopfsalat mit Dressing:

- Ein Kopfsalat, gewaschen und gezupft
- Eine Handvoll Radieschen, je nach Saison
- Ein Esslöffel Senf
- Ein Esslöffel selbstgemachtes Kräuter-Pesto
- Drei Esslöffel Gemüsebrühe
- 80 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- Vier Esslöffel Essig
- Steinsalz und Pfeffer zum Würzen

ZUBEREITUNG (DAUERT UMGEFÄHR EINE STUNDE)

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken und mit dem Rapsöl in einem Topf anschwitzen, bis alles glasig ist.
2. In einem anderen Topf die Brühe erwärmen.
3. Die Graupen zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und ebenfalls anschwitzen.
4. Die Graupen nach ca. zwei Minuten mit einem guten Schluck der heißen Brühe ablöschen und fortwährend auffüllen, bis die Graupen bedeckt sind. Diesen Vorgang unter stetigem Rühren wiederholen, bis die Graupen weich sind.
5. Kurz vor dem Servieren Butter, Bergkäse und Pesto dazugeben.
6. Das Graupen-Risotto abschmecken, nach Belieben würzen und servieren.
7. Für das Kopfsalat-Dressing einfach alle Zutaten verrühren und den gewaschenen und gezupften Salat damit marinieren. Außerdem die Radieschen schneiden und hinzugeben

Tipp: Wer möchte, kann den fertigen Kopfsalat auf dem Risotto servieren.

So vermischt sich das Dressing mit dem Risotto, köstlich!

Weitere Informationen zum regionalen Einkauf: www.naturpark-essenundtrinken.de