

MEIN REZEPT:

Bitte Namen eintragen.

Binder Anna **1BK HAK WALDHOFEN/TH**

Kategorie

- Biologisch Vegetarisch
- Regional Südländisch
- z. B. Oliven, Ingwer, Melanzani, Safran, Zitrusfrüchte

Zutaten*

Emmerreis-Risotto mit Paradeisern und Kürbis

- 1000 g Emmerreis (vom lokalen Bio-Bauern)
- 2 Stück Zwiebel
- ½ Liter Weißwein
- 2 l Wasser
- 5 Paradeiser
- 1 Kürbis
- ca. 350 g Bergkäse
- Salz
- Öl

Zubereitung

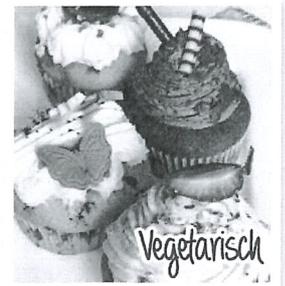
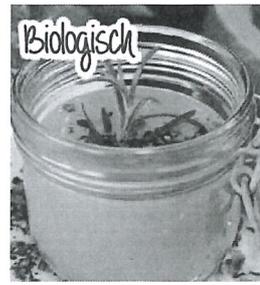
Zwiebel schälen und fein schneiden

In einen Topf bodenbedeckt Öl geben und die Zwiebel anschwitzen. Nun kommt der Emmerreis dazu und ebenfalls kurz anschwitzen. Dann Salz und Weißwein hineingeben, den Weißwein ganz einreduzieren. Mit Wasser aufgießen und köcheln lassen, dabei immer rühren.

Die Paradeiser und den Kürbis in Würfel schneiden. Den Bergkäse reiben. Kurz vor Schluss gibt man die Paradeiser und den Kürbis dazu und köchelt diese mit.

Vom Herd nehmen und mit Bergkäse und Öl abschmecken.

KLAR-Klima-Rezepte



Bitte auf Seite 2 ein Foto des Rezeptes im Hoch- oder Querformat einfügen.

Schwierigkeitsgrad

- einfach
- mittel
- schwer

Zubereitungszeit

1/2 Stunde

MEIN REZEPT IN BILDERN

