

Zartweizen - Risotto mit Gemüse

Zutaten:

250 g Zartweizen
3 Knoblauchzehen
150 g Erbsen (TK)
1 Zwiebel
300 g Brechbohnen
500 ml Gemüsebrühe
200 g Schafskäse
½ Bund Schnittlauch
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

- Knoblauch und Zwiebel klein hacken.
- Alles im Öl glasig dünsten.
- Den Weizen dazugeben und gut im Bratfett wenden.
- Bohnen zugeben.
- Die Hälfte der heißen Brühe zugießen.
- Bei kleiner Hitze garen, bis die Flüssigkeit vom Weizen aufgesogen ist.
- Dabei immer wieder umrühren.
- Nach und nach die restliche Brühe zugeben.
- Rühren sag ich, immer wieder rühren!!!
- Wenn die Flüssigkeit fast verkocht ist die Erbsen unterrühren.
- Schnittlauch klein schneiden und ebenfalls zugeben.
- Risotto mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
- Schafskäse in kleine Stücke schneiden.
- Vor dem Servieren den Käse unterheben.

Das große Geheimnis der Risottozubereitung ist das ständige Umrühren, damit nichts anbrennt und die Feuchtigkeit besser verkochen kann.