



RISOTTO AUS URKORNDUO

ZUTATEN

Für 2-3 Personen

180 g Urkorn-Duo
1 rote Zwiebel
90 g Kürbis
90 g Pastinake
1 kleine Karotte
1 mittlere Lauchstange
1 EL Öl
1 EL Butter
75-100 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
1,5 EL Crème fraîche
25 g Parmesan, gerieben
1 Prise Muskatnuss
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Kürbis, Pastinake und Karotte in Würfel schneiden. Lauch längs vierteln und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Den grünen Lauchanteil gemeinsam mit den Zwiebeln in Öl kurz andünsten. Butter sowie Gemüse hinzufügen und anschwitzen. Das UrkornDuo einstreuen und kurz andünsten. Mit Wein ablöschen und aufkochen lassen. Nach und nach Brühe angießen. Das Risotto soll mit Flüssigkeit bedeckt sein. Insgesamt 15-20 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Zuerst Crème fraîche und dann Parmesan unterheben. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

LUST AUF MEHR REZEPTE? BESUCHEN SIE UNS AUF
www.kornkreis.bio/rezepte