



Kochwerkstatt „Vitalmenü“ Graupenrisotto



Zutaten für 4 Personen:

Graupen, mittelgroß	280 g
Gemüsebrühe oder Wasser	400 ml
Knoblauch	1 Zehe
Zwiebelwürfel	70g
Gemüsewürfel (Paprika/Zucchini)	70 g
Olivenöl	10 ml
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Frische Kräuter (Petersilie oder Schnittlauch)	

Zubereitung:

Zwiebelwürfel mit Knoblauch in Öl anschwitzen, die Graupen andünsten und das in Würfel geschnittene Gemüse hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe oder Wasser (würzen mit Salz und Pfeffer) auffüllen und ca. 20 Minuten bei milder Hitze und zugedektem Topf garen, zwischendurch umrühren. Wenn die Graupen gar sind, sollte die Gemüsebrühe aufgesogen sein. So gegart kann man die Graupen als Beilage zu Hauptgerichten servieren, wie hier auf dem Bild am „Seelachsfilet mit getrockneten Tomaten“.

Anrichten:

Das Graupenrisotto kann als Beilage mit frischen Kräutern der Saison serviert werden.

Material:

Kochtopf, Rührlöffel, Schneidebrett, Messer

© Klinikgastronomie Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Trier