Frühlingshaftes Rollgerstelrisotto mit Backofentomaten und Kürbiskernen

1/2 Risotto

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Frühling Ganzjährig



Zutaten

80 G	Kürbiskerne
1	Zwiebel
50 G	Rapsöl
320 G	Rollgerste
900 ML	Gemüsebrühe
0,5 TL	Salz
0,5 TL	Pfeffer 1
1 TL	geriebene Schale einer Bio Zitrone
100 G	Rucola
300 G	Feta

Zubereitung

1. Die Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne trocken rösten, zur Seite stellen.
2. Die Zwiebel würfelig schneiden und in einem Topf mit Öl anrösten
3. Rollgerste abspülen. Anschließend Rollgerste zugeben und 3 Minuten dünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb hinzufügen und ca. 30 - 40 Minuten unter ständigem Rühren bissfest garen.
5. Eventuell etwas Flüssigkeit nachgießen.

VORSICHT DAMIT NICHTS ANBRENNT!

6. Vor dem Servieren den Feta in kleine Würfel schneiden, die Kürbiskerne und den Rucola unterheben.
7. Das Risotto anrichten und die Backofentomaten darüber geben.

SEMINAR BÄUERINNEN

Frühlingshaftes Rollgerstelrisotto mit Backofentomaten und Kürbiskernen

2/2 Backofentomaten

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Frühling Ganzjährig



Zutaten

100 G	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	brauner Zucker
1 TL	Salz
0,5 TL	Pfeffer
ETWAS	Thymian
50 G	Rapsöl
500 G	Cherrytomaten halbiert

Zubereitung

1. Backofen auf 200 ° vorheizen.
2. Zwiebel würfelig schneiden, Knoblauch ebenfalls klein schneiden.
3. Mit Öl, Zucker, Salz. Pfeffer und dem Thymian mischen und in eine Auflaufform füllen.
4. Die halbierten Cherrytomaten hinzugeben und durchmischen.
5. Im Rohr ca. 20 Minuten backen.

SEMINAR BÄUERINNEN