Frühlingshaftes Rollgerstelrisotto mit Backofentomaten und Kürbiskernen



Dauer: Mittel

Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch

Saison: Frühling

Für: 4 Personen

Verfasst von: Heidi Huber

Zutaten

Risotto

80 G	Kürbiskerne
1	Zwiebel
50 G	Rapsöl
320 G	Rollgerste
900 ML	Gemüsebrühe
0,5 TL	Salz

0,5 TL	Pfeffer
1 TL	geriebene Schale einer Bio Zitrone
100 G	Rucola
300 G	Feta

Backofentomaten

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

Risotto

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.

Backofentomaten

1. Backofen auf 200 °C 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.

Getreide ist ein wertvoller Bestandteil unserer Nahrung und kann sehr vielseitig verwendet werden.