

Zutaten für 4 Portionen


GOURMET
KIDS



Dein Rezept

> Zartweizen-
risotto <

www.gourmet-kids.at

> Zartweizenrisotto <

Das brauchst du dafür:

- 1 Tasse Zartweizen, roh (250 g)
- 1 L Wasser (4-fache Menge)
- 1 Prise Salz
- 3 mittelgroße Bio-Karotten
- 1 Bio-Paprika (rot, gelb od. grün)
- ¼ Bio-Brokkoli
- 1 gehäufte Messerspitze Curcuma
- je 1 Prise Salz und Pfeffer
- Öl oder Butter zum Anbraten
- 2 gehäufte EL geriebener Parmesan
- ¾ Becher Bio-Schlagobers
- Saft einer halben Zitrone

und außerdem:

- etwas Petersilie zum Garnieren

So einfach geht's:

1.

Gib den Zartweizen in das kochende, gesalzene Wasser und lasse ihn max. 20 Minuten auf kleiner Stufe kochen, bis er weich gekocht ist. Rühre hin und wieder um, damit sich der Zartweizen nicht anlegt.

2.

Putze die Karotten und schneide sie in Scheiben. Teile den Brokkoli in Röschen und wasche sie. Entferne den Strunk vom Paprika und schneide ihn in grobe Würfel.

3.

Koche die Karotten in leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten bissfest, gib anschließend den Brokkoli dazu und lasse alles weitere ca. 3 Minuten kochen.

4.

Erhitze etwas Butter oder Öl in einer Pfanne. Brate den Paprika darin ca. 1 Minute an – rühre dabei öfter um.

5.

Gib das gekochte Gemüse und den gekochten Zartweizen dazu. Rühre alles gut durch. Würze mit Curcuma, Salz und Pfeffer.

6.

Streue den Parmesan darüber und gib das Schlagobers dazu. Rühre dazwischen immer wieder gut um.

7.

Schmecke mit Zitronensaft ab und garniere mit gehackter Petersilie – mmmmh!