



Had'nrisotto

GLUTENFREI

Zutaten

- 1 Häferl geschälte Had'nkörner (Reis)
- 1 $\frac{3}{4}$ Häferln Wasser
- 2 EL Öl
- 1 Stamperl Weißwein
- 1 Zwiebel
- Saisonales Gemüse - je nach Bedarf und Belieben: 2 Karotten, Fisolen, Kürbis, Zucchini
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Suppenwürze
- Parmesan zum Bestreuen
- Tomaten zum Befüllen

Zubereitung

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig werden lassen. Anschließend den Had'nreis dazugeben und ebenfalls kurz anlaufen lassen. Die aufgeraspelten Karotten und die in Würfel geschnittenen Fisolen kurz mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und dem Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Suppenwürze würzen und den aufgeraspelten Kürbis begeben. Auf kleiner Flamme gar werden lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Immer wieder umrühren und die fein gehackte Petersilie unterrühren.

Tipp: Das Risotto kann weiter als Hauptspeise oder als Vorspeise, in dem man z.B. Tomaten aushöhlt und mit dem Risotto befüllt, verwendet werden. Nach dem Anrichten mit Parmesan und Petersilie garnieren.