

Tici Kaspar

BUCHWEIZEN-ZUCCHINI-RISOTTO

Für 4 Portionen:

- 250 g Buchweizen
- 2 Zucchini, klein geschnitten
- 2 Jungzwiebel, fein geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 4 EL Olivenöl
- 1 Schuss Weißwein
- ½ l Gemüsefond
- 1 Schuss Schlagobers
- 1 Prise Kurkuma
- ½ Pkg. Feta

Außerdem

- frische Gartenkräuter, fein geschnitten, wie z.B. Petersilie oder Basilikum

Zubereitung:

- In einem Topf Zwiebel mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, den gewaschenen Buchweizen begeben, mit einem Schuss Weißwein ablöschen und mit der doppelten Menge Wasser oder Gemüsefond aufkochen.
- Für ca. 20 Minuten köcheln lassen bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.
- Die Zucchini in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl rösten, zum Schluss die Jungzwiebel beimengen, salzen, pfeffern.
- Zum Ende der Garzeit des Risottos einen Schuss Schlagobers, eine Prise Kurkuma und die Hälfte der Zucchinistücke unterrühren, die letzten Minuten mitköcheln lassen.
- Mit der Hälfte vom Feta verfeinern, gut umrühren, es soll eine cremige Konsistenz haben.
- Das Risotto mit dem restlichen Feta und frischen Gartenkräutern anrichten.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht