

Einkorn-Gemüserisotto mit getrockneten Steinpilzen & Majoran



Eintopf, wie Risotto gerührt...

Urgetreide wie Dinkel, Emmer und Einkorn werden derzeit wieder stark nachgefragt. Wir haben dazu ein schmackhaftes Eintopfgericht gezaubert mit saftigen Gemüse und aromatischen, getrockneten Steinpilzen. Der Clou ist, dass der Eintopf liebevoll gerührt wird. Dabei geben die Getreidekörner nach und nach etwas Stärke ab und geben eine sämige Bindung.

Unser Tipp für Eilige: Geschliffener Einkorn ist schneller fertig als die ganzen Körner. Hier unsere heutige Rezeptur für "Einkorn-Gemüserisotto mit getrockneten Steinpilzen & Majoran":

Zutaten

Für ca. 6-8 Personen:

- 250 g Einkorn
- 25 g Steinpilze, getrocknet
- 100 g Kürbisfleisch, gewürfelt
- 100 g Karotten, fein gewürfelt
- 100 g Sellerie, fein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 150 ml Weißwein (z.B. Riesling)
- 100 ml Sahne, geschlagen
- 80 g reifer Bergkäse, gerieben (z.B. Allgäuer Bergkäse)
- 30 g Butter
- 2 EL Schnittlauch
- 1 EL Majoran oder Majoranblätter zum Dekorieren
- Abrieb ¼ Bio Zitrone
- Muskatnuss, Salz & Pfeffer
- Wer möchte: 2 EL Senfkaviar (siehe Rezeptdatenbank)

Zubereitung

Zuerst die getrockneten Steinpilze in etwas lauwarmen Wasser ca. 20 min. einweichen. Danach ausdrücken und klein schneiden. Das Pilzwasser aufbewahren.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und im Öl glasig anschwitzen. Einkorn dazugeben und 2 Minuten rührend braten. Anschließend mit Weißwein ablöschen und 1 Minute kochen.

Die Steinpilze und die Einweichflüssigkeit hinzugeben. Jetzt immer rühren und sobald die Flüssigkeit eingekocht ist, immer wieder heiße Gemüsebrühe schöpflöffelweise hinzugeben. Nach 25 min. werden die Gemüsewürfel dazu gegeben.

Nun weiterhin Brühe hinzugeben, bis das Einkorn noch einen leichten Biss hat (ca. 10-15 Minuten). Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren den Topf beiseite stellen und kalte Butterflocken, geriebenen Allgäuer Bergkäse, Schnittlauch, Majoran und Zitronenabrieb einrühren. Zum Anrichten noch etwas geschlagene Sahne und Senfkaviar ins Risotto unterrühren.

