

Grünkern-Risotto mit gebratener Schwarzwurst und Apfelspalten



Zutaten:

100 g Grünkern, ganz
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 ml Sahne
50 ml Gemüsebrühe
1 Schuss Weißwein
100 g Gemüse z.B. Sellerie und Karotten
2 EL Petersilie, geschnitten
1 EL Sonnenblumenkerne
Abrieb von 1/4 Zitrone
Salz, Pfeffer
1 EL Butterwürfel
50 g geriebener Hartkäse (z.B. Allgäuer Bergkäse)
Schwarzwurst
1 Apfel



Zubereitung

Den Grünkern in reichlich gesalzenem Wasser ca. 30 bis 40 Minuten leicht bissfest kochen. Dann abgießen und kalt abschmecken. Das Gemüse und die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem Topf Zwiebelwürfel, Knoblauch und Gemüsegewürfel glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen bis der Weißwein fast verdunstet ist. Dann mit Brühe und Sahne auffüllen und nochmals um die Hälfte einköcheln lassen. Den Grünkern in den Topf zur Gemüse-Sahnemischung geben und alles mit Petersilie, Sonnenblumenkernen, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Zum Servieren noch etwas kalte Butter und geriebenen Hartkäse zugeben und nochmals abschmecken. Dazu passen gebratene Schwarzwurstscheiben und Apfelspalten.