

Graupenrisotto mit Spinat



XXX Lecker

Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Risotto

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Graupen
- Salz und Pfeffer
- 50 ml Weißwein
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 g Babyspinat
- 20 g Butter
- 50 g Parmesan

Außerdem

- Parmesan zum Bestreuen

Nährwerte

Pro 100 Gramm

233 kcal
7 g Eiweiß
10 g Fett
29 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 35 Minuten

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Den Parmesan reiben.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die Graupen zugeben und unter Rühren anschwitzen. Dann den Weißwein zugeben und so lange köcheln, bis der Wein reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen, aufkochen und die Graupen 25 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Den Babyspinat zugeben und 5 Minuten bei kleiner Hitze fertig garen.
3. Butter und Parmesan unter die Graupen rühren. Mit Parmesan bestreut servieren.



REISER RÄT

Der Babyspinat kann auch durch Basilikum ersetzt werden.

