



Schwarzwurzel-Risotto

Zutaten für zwei Personen

120g Ehrne-Gerste/120g Dinkelreis	150ml trockener Weisswein
240ml Wasser	4 EL Sahne
140g Schwarzwurzel	Salz, Pfeffer, Soja-Sauce
100g Karotten	frische Petersilie
2 EL Olivenöl	

Zubereitung

Das Getreide bissfest kochen. Bei der Gerste ist es hilfreich, sie eine Stunde vorher in Wasser zu legen. Ansonsten kann die Gerste wie Reis gekocht werden (ein Teil Gerste zu zwei Teilen Wasser) Sollte Wasser über bleiben, kann es einfach abgeschüttet werden.

Während das Getreide kocht, Schwarzwurzel und Karotten schälen und klein schneiden und im Olivenöl anbraten. Anschließend das gebratene Gemüse und die fertige Gerste zusammen in einen Topf geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Soja-Sauce würzen. Etwas trockenen Weißwein dazugeben und ein paar Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie, etwas Sahne und Parmesan abschmecken.