

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Mangold-Graupen-Risotto

Zutaten: Mangold, 150 g Graupen, 250 ml Weißwein, 250 ml Hühnerbrühe, 100 g getrocknete Tomaten, 1-2 Zwiebeln, 2 EL Öl, Parmesan

Zubereitung: Die gewürfelte Zwiebel in Öl glasig anbraten. Die Graupen einmal mit Wasser überbrausen und zu den Zwiebeln geben. Etwas anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Regelmäßig umrühren, bis die Flüssigkeit eingezogen ist. Dann die Hühnerbrühe aufgießen. Die Mangoldstiel klein würfeln und hinzufügen. Regelmäßig umrühren. Wenn die Flüssigkeit fast weg und die Graupen gar sind, die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter und die gewürfelten Tomatenstücke zugeben. Salzen und Pfeffer. Den Parmesan untermischen und nochmals abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)