



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Grünkohl Dinkel Risotto

Grünkohl Dinkel Risotto

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 g Rinatura Dinkel schnellkochend Bio

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

70 ml trockener Weißwein

1 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

200 ml Wasser

150 g Champignons

80 g Parmesan

200 g Grünkohl

Frischer Thymian

Salz & Pfeffer

geröstete Walnüsse

Grünkohl Dinkel Risotto

1.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Champignons in Scheiben schneiden, Parmesan reiben, Grünkohl

waschen, entstielen und grob hacken.

1 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Den schnellkochenden Dinkel hinzufügen und mit dem trockenen Weißwein ablöschen. Aufkochen und dann die Gemüsebrühe (Bouillon mit dem Wasser mischen) hinzufügen. Alles etwa 15 min. köcheln, bis die Brühe fast verkocht ist.

Währenddessen in einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Champignons knusprig braten. Den Grünkohl in einen Topf mit wenig kochendem Salzwasser geben und blanchieren, bis er zusammenfällt. Etwa 10 min weiter kochen, dann abgiessen und beiseite stellen.

Den geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren. Nach Belieben etwas frischen Thymian hinzufügen und den Grünkohl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grünkohl-Dinkelrisotto auf Tellern verteilen, die gebratenen Pilze darauflegen und nach Belieben mit weiterem Parmesan und gerösteten Walnüssen garnieren.