

# MARLEY SPOON



## Cremiges Gersten-Risotto

mit Geselchtem und Lauch



30-40min



4 Personen

Heuten zeig wir euch, dass ein Risotto auch ohne Reis richtig gut gelingt: Wir ersetzen den Klassiker kurzerhand mit Gerste. Das bringt nicht nur Abwechslung auf die Teller sondern hält auch länger satt. Dazu gibt es in der Pfanne gebratenen Lauch und gewürfeltes Geselchtes. Wir finden, das Experiment ist geglückt!



## Was du von uns bekommst

- Gran Biraghi Hartkäse <sup>7</sup>
- Gerste <sup>1</sup>
- Lauch
- Zwiebel
- Geselchtes

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 745.0kcal, Fett 30.5g, Eiweiß 32.1g, Kohlenhydrate 81.8g



### 1. Gemüse vorbereiten

Im Wasserkocher 2L Wasser aufkochen, dann im Messbecher einen Gemüsesuppenwürfel im Wasser auflösen. **Zwiebel** schälen und sehr fein hacken. **Lauch** längs halbieren, gut waschen und in ca. 1cm dünne Streifen schneiden.



### 4. Geselchtes zubereiten

Inzwischen **Geselchtes** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Währenddessen 1EL Öl in einer Pfanne hoch erhitzen. Geselchtes darin ca. 1-2Min. scharf anbraten. Hitze auf mittlere Stufe runterdrehen und das Geselchtes aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



### 2. Zwiebeln anschwitzen

Einen großen Topf mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebelwürfel** mit der **Gerste** ca. 2Min. anbraten.



### 5. Lauch braten

Erneut 1EL Öl in der Pfanne erhitzen und den **Lauch** darin mit etwas Salz und Pfeffer ca. 3Min. anbraten. Mit 1TL Zucker würzen, mit 60ml Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 5Min. dünsten lassen, zwischendurch umrühren.



### 3. Risotto kochen

**Gerste** und **Zwiebeln** mit 400ml Brühe ablöschen und diese darin verkochen lassen. Immer wieder Brühe nachgießen und häufig umrühren, bis das Risotto nach ca. 20-25 Minuten cremig und gar ist.



### 6. Risotto fertigstellen

Anschließend **Geselchtes** wieder in die Pfanne geben und mit dem **Lauch** vermengen. Evtl. nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2/3 vom **Käse** ins **Risotto** reiben und 1TL Butter darin schmelzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf die Teller verteilen und mit dem **Geselchten** und **Lauch** toppen, übrigen **Käse** drüber reiben.