

MARLEY SPOON



Cremiges Gersten-Risotto

mit Geselchtem und Lauch



30-40min



2 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

- Lauch
- Gerste ¹
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Zwiebel
- Geselchtes

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Gemüsesuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- 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 900.0kcal, Fett 45.5g, Eiweiß 41.4g, Kohlenhydrate 78.0g



1. Gemüse vorbereiten

Im Wasserkocher 1L Wasser aufkochen, dann im Messbecher einen Gemüsesuppenwürfel im heißen Wasser auflösen. **Zwiebel** schälen und sehr fein hacken. **Lauch** längs halbieren 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 reduzieren und das **Geselchte** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



2. Zwiebeln anschwitzen

Einen mittelgroßen Topf mit 1TL 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 einer Prise Zucker würzen, mit 3-4EL Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 5Min. dünsten lassen, zwischendurch umrühren.



3. Risotto kochen

Gerste und **Zwiebeln** mit 250ml **Brühe** ablöschen und diese darin verkochen lassen. Immer wieder **Brühe** nachgießen und häufig umrühren, bis das **Risotto** nach ca. 20-25Min. 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.