

Rotes Graupen-Risotto

für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 400 g Wirsing
- 2 EL Öl
- 100 g Perlgraupen
- 400 ml Tomatensaft
- Muskat, Salz, Pfeffer
- 1 Orange, unbehandelt
- 1–2 TL Meerrettich
- 120 g Rucola
- 120 g Feta

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Wirsing waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in Öl glasig dünsten. Graupen zugeben, dann die Wirsingstreifen zufügen. Mit Tomatensaft ablöschen, würzen und 30 Min. köcheln. Wenn nötig, etwas Wasser zugeben. Inzwischen die Orangenschale abreiben und mit Meerrettich in den Topf geben. Frucht halbieren und auspressen. Rucola waschen und klein schneiden, mit dem Saft unter den garen Graupentopf ziehen und abschmecken. Feta in dünnen Scheiben darüber hobeln.

Dazu passen Lammsteaks



Gesund essen, besser leben.