



BioGourmet

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Natives Olivenöl extra von Bio-Gourmet

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

400 g Buchweizenkerne von Bio-Gourmet

Ein Schuss Nardi Pinot Bianco

1 Liter heiße Gemüsebrühe (mit einem BioGourmet Brühwürfel)

400 g TK Erbsen

4 Hände voll Babyspinat

2 TL Zitronenschalenabrieb

150g Ziegenfrischkäse

Salz und Pfeffer

Buchweizen Risotto

Risotto mal anders: für dieses Rezept werden statt Reis Buchweizenkerne zu einem cremigen Risotto verarbeitet. Die leuchtend grüne Farbe verdankt das Gericht dem feinen Babyspinat. Abgerundet wird das Risotto mit einem Schuss Pinot Bianco und würzigem Ziegenfrischkäse.

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch fein hacken. Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen, Schalotten und Knoblauch hinzugeben und anbraten, bis sie weich sind. Den Buchweizen zugeben und kurz anbraten. Zuerst mit dem Wein und anschließend nach und nach unter Rühren mit der Brühe ablöschen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist. In der Zwischenzeit Erbsen, Spinat und Zitronenschale mit einem Schluck Wasser fein pürieren. Die Mischung zum Schluss unter den Buchweizen heben und mit zwei Drittel des Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und mit dem restlichen Frischkäse garniert servieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte