



Graupen-Risotto mit Brie, Apfelchips und Haselnusskernen



DEOK0001



Lust auf CLASEN!

GRAUPEN-RISOTTO MIT BRIE, APFELCHIPS UND HASELNUSSKERNEN

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Perlgrauen
- 150 ml Weißwein
- 650 ml heiße Gemüsebrühe
- 65 g Brie
- Salz, Pfeffer
- 50 g CLASEN BIO Haselnusskerne
- 25 g CLASEN BIO Apfelchips



Zubereitung:

1. Den Sellerie waschen und in kleine Würfel teilen. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 Min. anschwitzen.
2. Die Perlgrauen in den Topf geben und mit dem Gemüse vermengen. Den Weißwein hinzufügen und unter Rühren verkochen lassen. Sobald der Wein komplett verkocht ist, mit Gemüsebrühe auffüllen, bis die Graupen bedeckt sind.
3. Die Brühe nach und nach zugießen, unterrühren und verkochen lassen. Das Risotto auf diese Weise in ca. 20 bis 25 Min. garen. Parallel den Brie in kleine Stückchen zerteilen.
4. Den Topf vom Herd nehmen und den Brie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Risotto auf Teller verteilen.
5. Die Haselnusskernen grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zusammen mit den Apfelchips auf dem Risotto verteilen.

Nährwerte pro Portion:

1758 kJ / 422 kcal, KH: 41 g, Fett: 20 g, EW: 10 g



vegetarisch



15 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in 40 Min.

www.clasen-bio.de