



Gerstenrisotto mit Feta-Käse und Spinat

Zutaten:

Mise en place:

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel (klein geschnitten)
3 Knoblauchzehen (zerdrückt)
Salz

200 g Rollgerste
3-4 Thymian Zweige
½ TL geräucherter Paprika
¼ TL Chili Flocken

1 Lorbeerblatt
½ TL Zitronenschale (Bio Zitrone)
250 g Tomaten Passata
400 g Tomatenstücke (Dose)
750 ml Wasser
Salz

200 g Spinat frisch oder TK (TK vorher auftauen)

150 g veganen Feta Käse (zerkrümelt)

Zubereitung:

Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch hineingeben.
Den Herd auf mittlere Stufe stellen mit einer Prise Salz würzen und solange kochen bis die Zwiebel glasig sind.

Rollgerste, Thymian, geräucherter Paprika und Chili Flocken unterrühren und kochen bis die Rollgerste mit den Gewürzen verbunden ist.

Lorbeerblatt, Zitronenschale, Passata, Tomatenstücke und Wasser dazu geben.
Mit einer Prise Salz würzen und gut umrühren.

Alles zum kochen bringen, danach auf kleine Stufe stellen und alles köcheln lassen, bis die Rollgerste weich ist und die meiste Flüssigkeit aufgenommen hat.
Nach Bedarf noch einmal salzen.

Thymianzweige und Lorbeerblatt herausnehmen.

Den Spinat dazugeben.
Bei frischem Spinat bis er zusammengefallen ist.
Bei TK Spinat bis er erwärmt ist und sich gut verbunden hat.

Vorsichtig den Feta-Käse unterrühren und mit Pfeffer würzen.
Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Viel Spaß beim Nachkochen!