



Getreiderisotto mit Apfel und geschmolzenem Zwiebel

Getreide über Nacht einweichen!
 Brokkoli 40 Minuten vorher in Röschn teilen oder
 einige rohe Röschen auf das fertige Gericht geben!

Zutaten: Mise en place:

6 EL Essig
 6 EL Wasser
 2 EL Zucker oder Sirup
 ½ TL Salz

1-2 Äpfel (gewürfelt)

2 EL Öl
 ½ Zwiebel (gewürfelt)

300 g Getreide (Weizen, Dinkel, Gerste
 über Nacht einweichen)
 1 Schuß Weißwein
 1 L Gemüsebrühe

4 EL Öl
 3½ Zwiebeln (feine Streifen schneiden)

1 Brokkoli (in Röschen zerteilt)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Topf erwärmen bis sich der
 Zucker aufgelöst hat.

Die Äpfel mit der Marinade übergießen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin einige
 Minuten glasig dünsten.

Getreide abgießen, unter fließendem Wasser kurz
 abspülen, zu den Zwiebelwürfel geben, mit einem
 Schuß Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen,
 danach die Brühe dazugeben, einmal aufkochen lassen
 und bei schwacher Hitze 30-40 Min gar kochen.

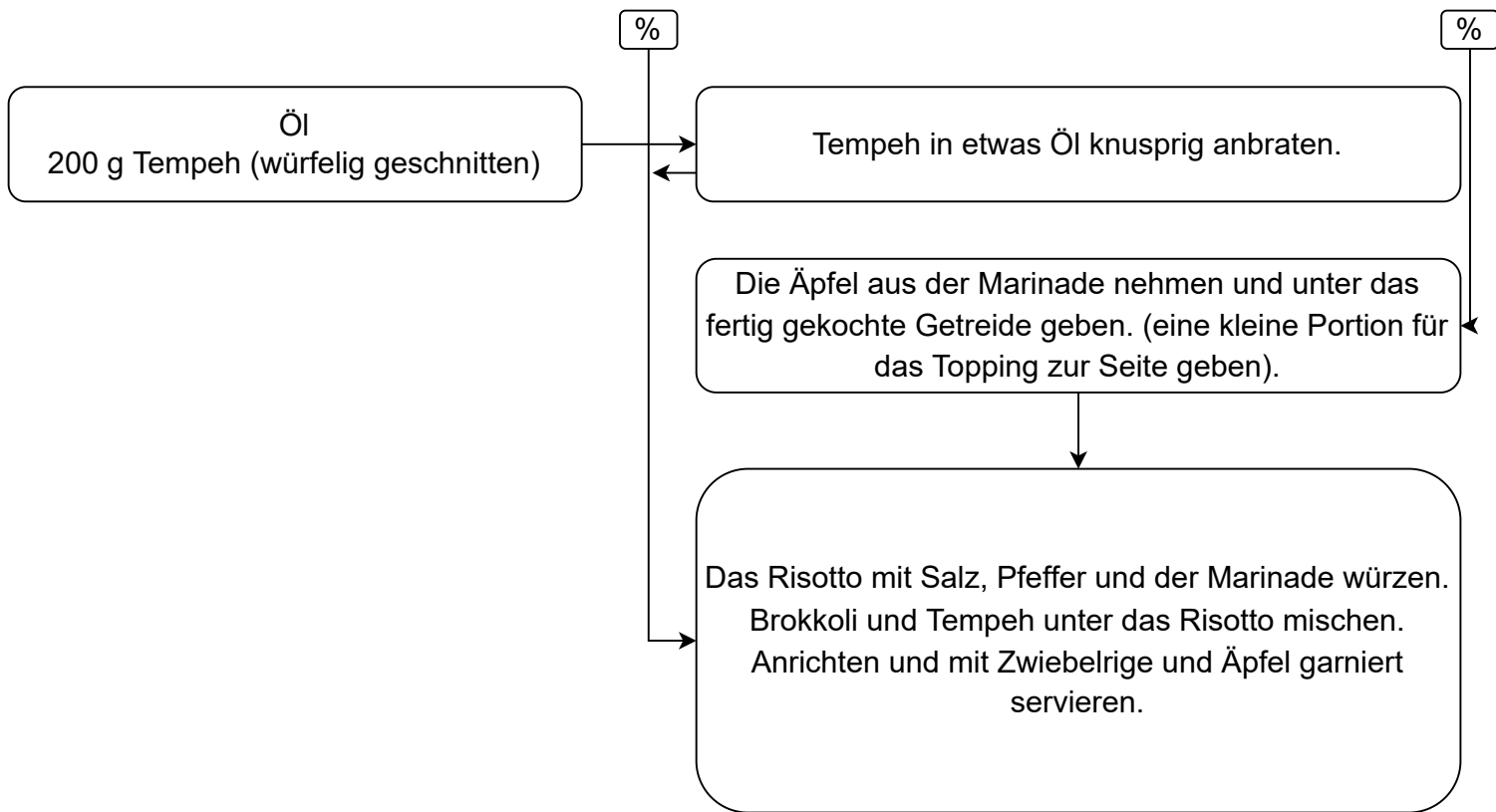
Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin bei
 schwacher Hitze ganz langsam anbraten.
 Etwa 15 Min unter gelegentlichem Rühren weiterbraten,
 so dass sie schön weich werden.

Mit wenig Wasser bissfest dünsten.

weiter geht's auf Seite 2

%

%



Viel Spaß beim Nachkochen!