



Gerstenrisotto mit Pilzen, Gemüse und Zitronen-Thymian-Hefeflocken Kick

2 Portionen

Zutaten: Mise en Place:

Etwas Olivenöl
1 kleine Zwiebel (in würfelig schneiden)
1 Knoblauchzehe (klein schneiden)

150 g Rollgerste
500 ml Gemüsebrühe

etwas Öl
150 g Räuchertofu (würfelig schneiden)

300 g braune Champignons (vierteln)
200 g Karotten (in würfelig schneiden)
100 g Zucchini (würfelig schneiden)

100 g Kichererbsen
1 TL frischer Thymian
1 EL Hefeflocken
Paprikapulver
½ Bio-Zitrone (Saft + Abrieb)
Salz und Pfeffer

Wenn die Rollgerste die richtige Konsistenz hat, das Gemüse und den Tofu darunter heben. Noch einmal abschmecken.

3 EL Hanfsamen (ca. 30 g)
frische Kräuter

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen.

Rollgerste hinzufügen umrühren und nach und nach mit Gemüsebrühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen, bis die Gerste weich ist und eine cremige Konsistenz hat.

Räuchertofu in einer Pfanne scharf anbraten.

Champignons, Karotten, Zucchini, dazu geben alles ca. 10 Minuten kräftig braten.

Gegen Ender der Garzeit Kichererbsen, Hefeflocken, Thymian hinzu geben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zitronensaft und Abrieb abschmecken.

Gerstenrisotto anrichten und als Topping mit Hanfsamen und frischen Kräutern bestreuen.