

## Liebe Köch\*innen,

Risotto, klassisch aus Reis, kann man wunderbar auch mit allerlei ganzen Körnern machen. Sei es Dinkel, Emmer, Hafer oder Weizen. Das Vorgehen ist dabei immer ähnlich. Erstmal waschen und vorkochen, dann wie das Original zubereiten. Das ganze Haferkorn braucht wesentlich länger als ein geschältes Reiskorn, weshalb sich das vorkochen (oder über Nacht einweichen) empfiehlt. Die Körner können auch direkt nach dem Kochen als Beilage wie Reis serviert werden.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht,

Stefan Herbolzheimer



## Zutaten

Für 6 Portionen

### Risotto vom Haferkorn

- 400 g ganze Haferkörner, geschält
- 50 g Butter
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Sahne
- 200 ml kräftige Gemüsebrühe
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 1 kleine weiße Zwiebel
- 1 Tomate
- Salz, Öl, Zitronensaft

### Gute Laune Gemüse

- 1 Fenchel
- 1 Broccoli
- ½ gelbe Zucchini
- 1 EL Sonnentor „Laune Gut, Alles Gut“ Gewürz
- je 1 EL Sojasauce, Olivenöl, flüssige Süße, Zitronensaft
- etwas Salz, Zucker

## Zubereitung

Hafer waschen und mit der 1,5-fachen Menge gesalzenem Wasser kochen.

Zwiebeln würfeln, Tomaten entkernen und würfeln. Zwiebeln in Butter und Öl glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast verkochen lassen. Gekochten Hafer hinzufügen. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, Gemüsebrühe hinzufügen und Flüssigkeit wieder fast verkochen lassen. Sahne hinzugeben und cremig einkochen. Kräuterfrischkäse hinzufügen, Hitze zurückdrehen und vermengen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren Tomatenwürfel und Fenchelgrün (siehe unten) unterheben.

Das Kraut vom Fenchel klein hacken und unter das Risotto heben (siehe oben). Ofen auf 250 Grad vorheizen. Alles Gemüse grob klein schneiden. In einer Schüssel Gemüse, bis auf Zucchini, mit Gewürzen und flüssigen Zutaten vermengen; anschließend flach auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. In der restlichen Marinade die gelbe Zucchini marinieren. Gemüse in den heißen Ofen schieben und nach 7 Minuten Backzeit einmal wenden. Zucchini hinzufügen und weitere 7 Minuten garen.