



Graupenrisotto mit kalifornischen Walnüssen, Brokkoli und Spargel



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	690 kcal/ 2890 kJ	Fett:	39 g
Eiweiß:	22 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	8 g
Kohlenhydrate:	60 g	ungesättigte Fettsäuren:	31 g

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten + 2-3 Stunden Einweichzeit

Zubereitung:

1. Graupen zwei bis drei Stunden in Wasser einweichen. Abgießen und zur Seite stellen.
2. Spargel und Brokkoli zurechtschneiden. Stämme und Streifen aufheben und pürieren. Brokkoliröschen und Spargelspitzen für später aufheben.
3. Butter und zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und darin Zwiebeln und Frühlingszwiebeln anbraten. Graupen hinzufügen und für eine Minute darin mitbraten.
4. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe hinzufügen und kochen lassen, bis die Graupen gar sind. Das Brokkoli- und Spargelpüree, Sahne und gehackte Petersilie untermischen.
5. In einer sehr heißen Pfanne mit Olivenöl Spargel und Brokkoli kurz mit Knoblauch anbraten (weniger als eine Minute), dabei rühren. Die gehackten Walnüsse dazugeben. Mit Balsamico Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto mit den Walnüssen, gebratenem Spargel und Brokkoli servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 250 g Graupen
- 6 – 8 Stangen grüner Spargel
- 800 g Brokkoliröschen
- 20 g Butter
- 4 EL Olivenöl
- 4 Zwiebeln, gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 60 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 40 ml Sahne
- einige Blätter gehackte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 100 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 20 ml Balsamico Essig
- Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen