

Gemüsereis Grundrezept

mit **KARINTA** Tauernroggen RISOTTO

Zubereitungsdauer: ca. 35 min

Zutaten (pro Person angegeben):

- 1 Tasse (ca. 95 g) **KARINTA** Tauernroggen RISOTTO
- 2 Tassen Wasser
- 20 g Zwiebel oder Schalotten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- ½ Zucchini, in feine Würfelgeschnitten
- 150 g Champignons geviertelt
- Frische oder gefrorene Petersilie, fein geschnitten
- Parmesan, gerieben, zum Garnieren
- Salz & Pfeffer, ggf. Chili aus der Mühle

Zubereitung:

KARINTA Tauernroggen RISOTTO in Butter bei mäßiger Hitze glasig anschwitzen (ca. 1 min), mit Wasser aufgießen und ca. 25 min bei geringer Hitze dämpfen (Herd oder Dämpfer), dann noch ca. 10 min auf der ausgeschalteten Herdplatte bzw. Dämpfer durchziehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, fein schneiden & in Olivenöl bei mäßiger Hitze sanft rösten und beiseitestellen. Nun die Zucchini und die Champignons ebenfalls in etwas Olivenöl kräftig anrösten (bis sie eine schöne braune Farbe annehmen), mit Salz, Pfeffer und Chili kräftig würzen. Das fertige **KARINTA** Tauernroggen RISOTTO sowie die gerösteten Zwiebeln hinzugeben und mit Salz, Pfeffer sowie Butter abschmecken. Frische Petersilie untermischen und mit etwas Parmesan garnieren. Rasch servieren & genießen.

Tipp 1:

Unser **KARINTA** Tauernroggen RISOTTO hat die gleiche Garzeit wie klassischer Reis, d.h. er wird im selben Verhältnis gegart und kann mit diesem auch gemischt werden. D.h. immer im Verhältnis 1:2 – 1 Tasse **KARINTA** Tauernroggen RISOTTO und 2 Tassen Wasser.

Tipp 1:

Du möchtest vom klassischen Reis auf das gesündere **KARINTA** Tauernroggen RISOTTO umsteigen? Insbesondere Kinder kennen sehr oft den vollwertigen Geschmack noch nicht. Hier kann zu Beginn die Hälfte unseres **KARINTA** Tauernroggen RISOTTO durch klassischen Basmatireis ersetzt werden.