

Foto: Unsplash (Beispielfoto)



Buchweizen-Tomaten-Risotto mit Oliven und Stachelbeeren

Zutaten:

- 350 g Buchweizen
- 1 L Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehe
- 150g frische Tomaten
- 150g Getrocknete Tomaten
- 80g Oliven
- 200g Tomaten Sugo
- 150g Parmesan, gerieben
- 50g Butter
- 250g Stachelbeeren
- 100g Rucola
- 50g Frühlingszwiebel
- Salz, Pfeffer und Puderzucker nach Gefühl
- Gewürze zum abschmecken wie Rosmarin, Thymian und Basilikum

Zubereitung:

Spülen Sie die Buchweizen mit heißem Wasser gründlich ab und lassen Sie sie abtropfen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Die Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl andünsten. Den Buchweizen zugeben und etwa zwei Minuten mit andünsten. Die heiße Gemüsebrühe (wurde schon vorab zubereitet) dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen (Spritzschutz aufsetzen, aber den Deckel öffnen, damit die Flüssigkeit reduziert werden kann). Der Buchweizen sollte noch bissfest sein.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln würfeln und die frischen und getrockneten Tomaten sowie Oliven vierteln. Brate die Zutaten in heißem Olivenöl kurz an.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Füge Thymian und die restlichen Kräuter hinzu, sobald sie Farbe bekommen haben. Gib die Buchweizen dazu und schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab. Rühre zum Schluss Parmesan und kalte Butter unter, damit das Risotto fein cremig wird.

Erhitze einen kleinen Topf mit Stachelbeeren, Butter und ein wenig Wasser, gib Puderzucker dazu und würze das Ganze, und stelle es dann warm.

Den Rucola waschen, die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Den Buchweizen auf Tellern anrichten. Rucola und Stachelbeeren werden darauf gesetzt und mit Zwiebelringen, Parmesan und getrockneten Tomaten garniert.