

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: Unsplash (Beispielfoto)



Gegrillte Gemüsespieße mit Haferrisotto und Schaffrischkäse

Zutaten für 2 Personen:

250g Hafer (geschälter, gekeimter Hafer)

0,5l Gemüsesuppe

300g Gemüse zum Grillen, in Stücke geschnitten und auf einen Spieß gesteckt

4 El Olivenöl

1 Schaffrischkäse-Gupferl

Hafer ist bekömmlich, nährstoffreich und leicht verdaulich.

Hafer ist eine hervorragende Biotin- und Siliziumquelle und daher gut für Haare und gesunde Nägel, für das Bindegewebe und für straffe Haut.

Hafer liefert doppelt so viel Eisen wie Fleisch.

Zubereitung

Olivenöl erhitzen und den Hafer darin anschwitzen, mit Gemüsesuppe nach und nach aufgießen und langsam kochen lassen, bis das Risotto weich und cremig ist. Danach den Schaffrischkäse einrühren.

Währenddessen das Gemüse am Spieß in einer Grillpfanne grillen und zum Haferrisotto servieren.