

## **Haferisotto (Emmerreis) mit grünem Spargel und Schafsfrischkäse**

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.

Rezept für 2 Personen:

Für den Reis:

- 250g Emmerreis (geschälter, gekeimter Hafer)
- 0,5l Gemüsesuppe
- 300g Grüner Spargel in Stücke geschnitten
- 4 El Olivenöl
- 1 Schaffrischkäse Gupferl

Weiters:

- 8 Stk. Kirschtomaten
- 1 Tl. Brauner Zucker
- 1 El Balsamicoessig
- Etwas Chili

2 EL. Olivenöl erhitzen und den Emmerreis darin anschwitzen, mit Gemüsesuppe nach und nach aufgießen, den Grünen Spargel begeben und langsam kochen lassen bis das Risotto weich und cremig ist. Danach den Schafsfrischkäse einrühren.

2 EL Olivenöl und den Braunen Zucker erhitzen, die Kirschtomaten mit etwas Chili darin kurz schwenken und mit Balsamico ablöschen, kurz verkochen lassen.

Das Risotto mit den Balsamico Tomaten anrichten.