



Emmer-Risotto mit Eierschwammerl, Rosmarin und Asmonte

Zutaten für 2 Personen

200 g Vollkorn Emmer
1 kleine Zwiebel
160 g Eierschwammerl (Pilze)
1/8l Weißwein
80 g Butter
Salz, Pfeffer, Petersilie, Rosmarin
100 g Asmonte (oder Parmesan)
Evt. etwas Wasser oder Gemüsesuppe

Zubereitung

Den Vollkorn Emmer in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen und danach ca. 1 Stunde in gesalzenem Wasser bissfest kochen.

Die Zwiebel kleinwürfelig schneiden, die Eierschwammerl putzen und ebenfalls zerkleinern. Danach die Zwiebel in Butter goldbraun anschwitzen, dann die Eierschwammerl hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen, den vorgekochten Emmer hinzufügen und mit den Gewürzen und Petersilie abschmecken. Je nach Konsistenz evt. mit ein bisschen Suppe oder Wasser strecken. Zum Schluss den Parmesan unterrühren und dann das fertige Emmer-Risotto mit Rosmarin garniert servieren.

TIPP vom Küchenchef: Perl-Emmer kann wie Reis verwendet werden. Man muss das Getreide dann nicht zuvor 1 Stunde kochen, sondern man kann mit dem Perl-Emmer das Risotto wie gewöhnlich zubereiten und einfach in der zweieinhalbfachen Menge Flüssigkeit (Wasser oder Gemüsesuppe) garen.

Mahlzeit wünscht

Küchenchef Alexander Staniczek