



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Allgäuer Graupensuppen-Risotto

- 280 g GEFRO Risotto Steinpilz
- 110 g GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe
- 1 Prise GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1,2 L Wasser
- 2 Schalotten
- 30 g Butter
- 80 ml Weißwein
- 1 Bund Schnittlauch
- Röstzwiebeln
- 100 g Bergkäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Allgäuer Graupensuppen-Risotto

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31 g Fett	58,5 g Kohlenhydrate	14,9 g Eiweiß	4,1 g Ballaststoffe	532 kcal
Brennwert				

Allgäuer Graupensuppen-Risotto

1. Gerstelsuppe kochen:

110 g **GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe** in ca. 1,2 l kochendes Wasser einrühren und bei niedriger Hitze warmhalten. Je nach gewünschter Cremigkeit während des Garens noch etwas heißes Wasser ergänzen.

2. Risotto anschwitzen:

In einem weiteren Topf ca. 20 g Butter schmelzen.

1 große Schalotte schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten.

1 Packung **GEFRO Risotto Steinpilz** zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten, bis die Körner an den Rändern leicht durchscheinend werden (nach Packungsbeilage).

3. Ablöschen:

Optional: mit 80 ml trockenem Weißwein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen.

4. Risotto kochen:

Nun nach und nach die warme **GEFRO Allgäuer Gerstelsuppe** mitsamt der Graupeneinlage zum Reis geben.

Erst neue Flüssigkeit zugeben, wenn der Reis die vorherige fast aufgenommen hat. Dabei stetig rühren, damit sich die Stärke löst und eine cremige Konsistenz entsteht.

5. Finale:

Nach ca. 23-25 Minuten ist der Reis al dente.

Den Topf vom Herd ziehen, 10 g Butter und 100 g frisch geriebenen Allgäuer Bergkäse unterrühren.

Mit geschlossenem Deckel ca. 2 Minuten ruhen lassen.

6. Servieren:

Auf Tellern anrichten, mit **GEFRO Kräuterwürze** und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** fein abschmecken und mit Röstzwiebeln sowie frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für extra Cremigkeit das Risotto am Ende besonders kräftig durchrühren, bevor es ruht.

■ **Variante:** Statt Allgäuer Bergkäse kann auch eine Mischung aus Bergkäse und etwas Parmesan verwendet werden.

■ **Nicht vergessen:** Das Risotto sollte direkt serviert werden – so kommt das besondere Mundgefühl aus Reis und Graupen am besten zur Geltung.