



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

Cremiges Graupenrisotto mit Wurzelgemüse und Pilzen

- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 g Perlgraupen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g Petersilienwurzel
- 100 g Karotte
- 100 g Lauch
- 100 g Staudensellerie
- 300 g gemischte Pilze, z. B. Pfifferlinge, Champignons, Steinpilze
- 2 EL kalte Butter
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- GEFRO Gewürz_Pfeffer
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Cremiges Graupenrisotto mit Wurzelgemüse und Pilzen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,2 g Fett	22,9 g Kohlenhydrate	8,6 g Eiweiß	6,8 g Ballaststoffe	278
kcal Brennwert				

Cremiges Graupenrisotto mit Wurzelgemüse und Pilzen

1⌘ Graupen vorkochen:

100 g Perlgraupen in kochendem Salzwasser bissfest garen.
Abgießen und beiseitestellen.

2⌘ Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel, 100 g Petersilienwurzel und 100 g Karotte schälen.
100 g Lauch und 100 g Staudensellerie putzen.
Alles in feine Würfel schneiden.
300 g gemischte Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

3⌘ Gemüse & Pilze anbraten:

In einem großen Topf 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen.
Zwiebelwürfel glasig andünsten.
Pilze zugeben und kräftig anbraten.
Dann die Gemüsewürfel einrühren und kurz mitdünsten.
Mit 200 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

4⌘ Graupen unterrühren & köcheln:

Die vorgegarten Graupen zugeben.
Alles aufkochen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, regelmäßig umrühren.

5⌘ Cremigkeit herstellen:

2 EL kalte Butter flöckchenweise unterrühren, bis das Risotto schön cremig ist.
Wenn es zu fest wird, etwas warme klare Brühe aus **GEFRO Suppe** einarbeiten.

6⌘ Verfeinern:

Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
Schnittlauch und 2 EL geriebenen Parmesan zum Risotto geben und gut vermengen.
Mit 1 TL Zitronensaft, etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und bei Bedarf einer Prise Salz abschmecken.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘Tipp: Besonders aromatisch wird das Risotto, wenn du die Pilze vor dem Gemüse kurz ohne Fett anröstest – dadurch entwickeln sie ein intensiveres Röstaroma.

⌘Variante: Für eine frische Note kannst du vor dem Servieren ein paar Tropfen hochwertiges Olivenöl oder etwas Zitronenabrieb über das Risotto geben.

