

Graupenrisotto mit Forellenfilet

Schon längst haben es Graupen aus der „Arme-Leute-Küche“ in die gehobene Küche geschafft. Graupen sind geschälte, polierte Gerstenkörner. Sie werden vor allem in Suppen als sättigende Einlage eingesetzt, aber man kann Graupen auch als Beilage oder wie in diesem Rezept zu einem Risotto verwenden.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 250 g Graupen
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 300 g Erbsen tiefgekühlt
- ▶ Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ 1/4 l trockener Weißwein
- ▶ 1/4 l Gemüsebrühe
- ▶ 4 Forellenfilets
- ▶ etwas Parmesan am Stück



Zubereitung:

- ▶ Die Graupen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.
- ▶ Die Zwiebel fein hacken.
- ▶ Das Öl in einem breiten Topf erhitzen.
- ▶ Die Zwiebel darin andünsten, dann die Graupen dazugeben und kurz im Öl schwenken.
- ▶ Die Gemüsebrühe dazugießen. 5 Minuten köcheln lassen, dann die Erbsen dazu geben.
- ▶ Immer wieder Umrühren und dabei nach und nach den Wein dazu geben.
- ▶ Insgesamt 20 bis 30 Minuten kochen, bis die Graupen gar sind.
- ▶ Mit dem Forellenfilet auf Tellern anrichten. Parmesan darüberhobeln.