



Frühlingsrisotto mit Einkorn-Reis und aromatischer Kräutersoße

Der Frühling kommt. Überall sprießt das junge Grün - da wünscht Ihr Euch ein leichtes Frühlingsgericht mit Gemüse und vielen frischen Kräutern? Machen wir doch gerne... **ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN Für das Risotto**

- 200g "Einkorn-Reis"
- 500ml "Echte Gmias-Suppn"
- 4 kleine Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- ca. 200g TK-Erbesen
- etwas Butter oder Öl
- 50g geriebenen Parmesan
- Saft einer 1/2 Zitrone
- "Steinsalz"

Für die Kräutersoße

- 4 Schalotten
- 3-4 Handvoll frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Bärlauch oder Wildkräuter (Giersch, Brennessel u.v.m.)
- 100ml "Echte Gmias-Suppn"
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 EL Weißweinessig
- Kräutersalz "Chiemgauer Frühling" gemahlen, Pfeffer gemahlen

UND SO GEHTS... Für das Risotto die Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden und in Butter kurz anschwitzen. Den Einkornreis kurz mit schwitzen und mit "Echter Gmias-Suppn" aufgießen. Etwas einkochen lassen, klein gewürfelte Karotten dazugeben und ca. 15 min. köcheln lassen. Dann die Erbsen dazu und noch ca. 5 min. weiterköcheln lassen. Zum Schluss den Parmesan unterrühren, mit Zitronensaft und Salz

abschmecken und ca. 10 min. quellen lassen. Für die Soße die Schalotten fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Mit "Echter-Gmias-Suppn" angießen, Kräuter und Essig einrühren, mit "Chiemgauer Frühling" und Pfeffer abschmecken, kurz im Mixer schaumig schlagen und über das Risotto geben. Mit gehobeltem Parmesan und frischen Kräutern bestreut passt unser frühlingsfrisches Einkorn-Risotto zu Fisch, Garnelen- oder Hähnchenspießen oder pur zu einem knackigen Salat Frühling für Genießer ;-))