

Zartweizenrisotto mit Paprikakonfetti

Zartweizenrisotto mit Lachs und Garnelen

Das Zartweizenrisotto ist eine schöne Vollkorn Alternative zum üblichen Risotto. Um Zartweizen zu erhalten werden Hartweizenkörner vorgegart und wieder getrocknet. Im Gegensatz zu geschälten Getreiden sind im Zartweizen mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Vielleicht ist das der Grund warum wir den Zartweizen als so geschmacksintensiv und bekömmlich zugleich wahrnehmen.

Bei diesem Zartweizenrisotto ergänzen sich der Geschmack des Weizens und der Paprika optimal und ein optisches Highlight auf Eurem Teller, oder dem Eurer Gäste ist es durch das „Konfetti“ allemal. Vielleicht möchtet ihr mal Gäste damit bekochen und wenn Vegetarier darunter sind, könnt Ihr mit diesem Risotto ganz entspannt belieben. Aber auch als optisch ansprechende Beilage ist das Zartweizenrisotto eine tolle Wahl zu vielen verschiedenen Komponenten. Probiert einfach mal verschiedene Kombinationen aus.

Zutaten für 2 Portionen

- 125g Eibly
- 200-250 ml Brühe
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- Eine Hand voll geriebener Grana Padano
- Je $\frac{1}{2}$ rote, gelbe und grüne Paprika in sehr feine Würfel geschnitten
- Salz/ frisch gemahlener Pfeffer
- Butter
- 2 Lachsfilets

Die Schalotte und den Knoblauch fein würfeln und im Öl glasig andünsten. Dann den Zartweizen dazu geben und mit der Brühe auffüllen. Das ganze köcheln lassen bis der Zartweizen bissfest ist und evtl. Brühe nachgießen. Zum Schluss das Paprika Konfetti hinzugeben und nochmal aufkochen, dann den Grana dazu und salzen und pfeffern. Wichtig ist, dass Ihr die Paprika nicht zu früh ans Risotto gebt, damit der Biss der Paprika nicht verloren geht. Sie sollte nicht mehr roh sein, aber auch nicht durchgegart und damit weich.

Da die Paprika nur kurz mit gegart werden, ergeben diese einen schönen frischen „Biss“ ans Risotto.

Lachs und Garnelen

Das Lachsfilet wird in schäumender Butter gebraten und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Der Lachs sollte beim anschneiden in der Mitte noch glasig sein. Dann habt Ihr den richtigen Gargrad getroffen. Legt den Lachs und die Garnelen nun auf Euer Zartweizenrisotto.



Unser Tipp für Euch:

Probiert doch einmal unser lecker frisches [Zitronenrisotto](#). Es ist eine perfekte Beilage zu sommerlichen Gerichten und macht auch als Vorspeise eine tolle Figur.