



# Troadkastn Vollkornmehl

Ecker Hilde und Norbert  
Oberpilsbach 6, 4840 Pilsbach  
Tel. 0664/8536590  
hilde.ecker@agrar-en.at  
www.vollkornmehle.at

## Buchweizenrisotto

### Zutaten

750 g Gartengemüse (Karotten, Kohlrabi, Lauch, Sellerie, Fenchel, Zucchini, Pilze), 120 g Zwiebel, in Würfel geschnitten, 2 EL Öl, 300 g Buchweizen, ganz

0.75 l Gemüsebrühe, 30 g Butter, 20 g Käse, 60 ml Weißwein, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Kräuter, fein geschnitten (Petersilie, Basilikum, Kerbel, Schnittlauch)

100 g Käse, etwas gezupfte Kräuter



### Zubereitung

Das Gemüse waschen, rüsten und falls notwendig schälen. Das Gemüse in Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen, etwas von der Zwiebel mit ein wenig Öl anschwitzen, das Gemüse begeben und bei milder Hitze ca. 10 Minuten glasig braten. Etwas Kräutersalz dazugeben. Einen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel mit dem Öl farblos anrösten. Den Buchweizen begeben, nun mit Weisswein und dem Gemüsefond nach und nach aufgießen und immer wieder umrühren. Kochzeit: 25 - 30 Minuten. Am Ende der Kochzeit mit Kräutersalz, Käse und den geschnittenen Kräutern abschmecken, mit dem Gemüse vermischen und nochmals kurz durchschwitzen. Mit etwas Obers wird das Risotto besonders gut cremig. In tiefe Teller anrichten, mit Parmesan und Petersilie bestreuen.