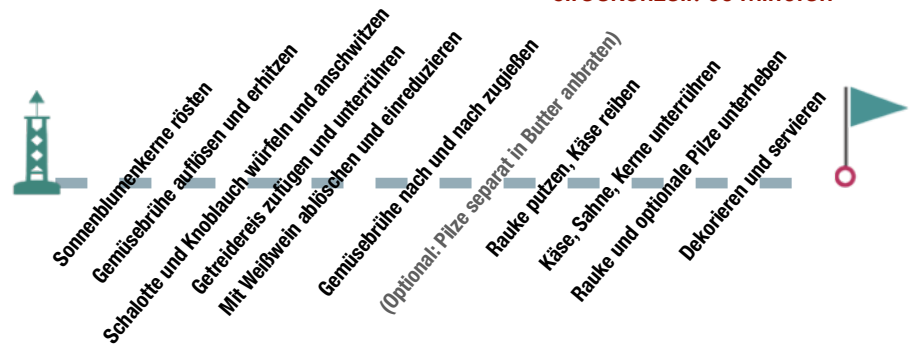


# Bayerisches Risotto mit Rauke & Bergkäse



**Streckenzeit: 35 Minuten**



**Anmerkung:** Bayerischer Reis ist ein polierter Getreidemix, der recht schnell weich wird, aber nicht einfach zu bekommen ist. Alternativ kann das Gericht mit Einkorn, Emmer oder Urdinkel gekocht werden (gibt es im Bioladen oder Reformhaus). Unpolierte Körner müssen über Nacht einweichen, weil sie beim Kochen länger brauchen, um weich zu werden.

**Die Zubereitung:** Sonnenblumenkerne ohne Fett im Pfännchen anrösten und beiseite stellen. Gemüsebrühe erhitzen (ca. 0,7l) und bereit halten.

Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Schalottenwürfel im Olivenöl glasig anschwitzen, Knoblauch etwas später zugeben. Getreidereis hinzufügen und umrühren, bis alle Körner mit Fett überzogen sind. Mit Weisswein ablöschen und umrühren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Die heiße Brühe nach und nach zugießen und einkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz der Körner erreicht ist. Ab und zu umrühren und die restliche Flüssigkeit verdampfen lassen.

Rucola putzen, abtrocknen und in Stücke schneiden. Ein paar extra Stängel für die Dekoration aufbewahren. Den Bergkäse fein reiben und 1/3 zum Servieren beiseite stellen.

Sobald die Getreidekörner weich genug sind, den geriebenen Bergkäse, 2/3 der Sonnenblumenkerne und den Schuss Sahne (oder 2 EL Frischkäse) unterrühren. Zum Schluss noch den Rucola unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Rucola und Sonnenblumenkernen dekorieren. Wer mag, kann noch extra Käse darüber reiben.

**Optional:** Eine Variante sind separat in Butter gebräunte Champignons. Die Hälfte der in Scheiben geschnittenen, gebratenen Pilze direkt ins Risotto rühren und mitköcheln. Den Rest mit der Petersilie später über das Risotto streuen, dann bleiben die Pilze ansehnlich und knusprig.

**Werkzeuge:** Messer, Brett, kleines Pfännchen, Sauteuse oder Topf, Käseibe

## Zutaten für zwei Portionen

200 g - 250 g „Bayerischer Reis“ Mix  
(alt. Einkorn, Emmer oder Wildreis)  
1 Zwiebel oder 2 Schalotten  
1-2 Knoblauchzehen (je nach Größe)  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 kl. Glas trockener Weisswein (100 ml)  
0,7 l Gemüsebrühe (frisch oder Instant)  
3 EL Sonnenblumenkerne  
Stück würziger Bergkäse (70 g)  
2 EL Sahne (alt. Doppelrahm-Frischkäse)  
1 kleiner Bund Rucola (Rauke)  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz

### Optional:

Braune Champignons ca. 150 g  
2 Zweige glatte Petersilie  
1 EL Butter

### Tipp:

**Wer keinen Getreide Reis bekommt, kann auch Vollkornreis oder natürlich auch klassischen Risottoreis verwenden**



[Mehr Informationen hier](#)