



BIO MIT HAND UND HERZ!

Buchweizenrisotto und Parmesanersatz

Zutaten für 4 Personen



glutenfrei



vegan

Buchweizenrisotto	Halbgetrocknete Cherrytomaten	Parmesanersatz
200 g Werz Buchweizen, ganz	20 Cherrytomaten	50 g Cashewkerne
400 ml Gemüsebrühe	4 EL Olivenöl	30 g Mandeln
60 g Zwiebeln	Rosmarin	40 g Hefeflocken
4 EL Olivenöl	Salz	1TL Zitronensaft
1,5 EL Apfelessig		Prise Salz

Zubereitung

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Buchweizen in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel hinzugeben. Kurze Zeit später den Buchweizen in den Topf geben und anschwitzen lassen.

Nach 3 – 4 Minuten mit warmer Brühe ablöschen und ohne Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Anrichten den Apfelessig unterrühren.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Cherrytomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Salz bestreuen und ca. 15 Minuten im Backofen schmoren lassen.

Für den Parmesanersatz die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht rösten. Abgekühlt in einen starken Mixer geben und fein pürieren. Hefeflocken, Zitronensaft und Salz hinzugeben. Die Konsistenz soll geriebenem Parmesan ähneln.

Ein paar Löffel vor dem Anrichten unter das Buchweizenrisotto geben oder später mit den Cherrytomaten über das Risotto geben.

Guten Appetit!



Schaut auch auf Instagram und Facebook nach Inspirationen und Rezeptideen.
Hast Du Rezeptideen für uns? Sende eine Mail an: info@werz.bio



www.werz.bio



DE-ÖKO-007