

Risotto aus ganzen Haferkörnern

Quelle - Frag-Mutti.de: <https://www.frag-mutti.de/salat-oder-risotto-aus-ganzen-haferkoernern-a53633/>

Grundlage:

1 Kaffeebecher (250 ml) Haferkörner in mindestens 2 Kaffeebechern (500 ml) Wasser und ½ TL Salz kochen. Im Schnellkochtopf im ungelochten Einsatz 30 Minuten auf Stufe 1. Im normalen Kochtopf entsprechend länger. Wer längerfristig plant, kann die Kochzeit dadurch verkürzen, dass er die Haferkörner vorher in reichlich Wasser einweicht (1-2 Stunden oder auch über Nacht). Das Einweichwasser kann zum Kochen verwendet oder durch frisches Wasser ersetzt werden. Haferkörner kann man auch auf Vorrat kochen. Sie halten sich einige Tage gut verschlossen im Kühlschrank.

Zutaten:

- 2 Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 6 große Champignons
- 1 Zucchini
- 1 EL Butter oder Öl
- Kräuter und Gewürze nach Geschmack

Zubereitung :

Während der Hafer gar wird, das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Je härter das Gemüse, umso kleiner die Würfel. Die Champignons vierteln. Nach 30 Minuten den Schnellkochtopf unter dem kalten Wasserhahn so weit abkühlen, bis der Dampf abgebaut ist, und öffnen. Den ungelochten Einsatz mit Hafer herausnehmen und den Hafer kalt abspülen in einem Sieb abtropfen lassen. Im gelochten Einsatz die gewürfelten Karotten in den noch heißen SKT stellen, SKT verschließen und noch einmal erhitzen, sobald der erste Ring sichtbar ist, den Herd ausschalten und abkühlen lassen. Wer keinen SKT hat, gibt die gewürfelten Karotten für ca. 1 Minute zum Hafer, kurz bevor der gar ist. Währenddessen in einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und Champignons, Zwiebeln und Zucchini darin erhitzen, bis alles leicht gebräunt ist. Haferkörner dazugeben und mitrösten. Wenn alles leicht gebräunt ist, Herd abschalten und die kurz gedämpften Karottenwürfel ebenfalls dazugeben und gut umrühren. Nach Geschmack mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Fertig ist das Risotto.