Rollgersten-Risotto mit Paprikaschaum

Das Rollgersten-Risotto mit Paprikaschaum macht sich als Beilage oder als Hauptspeise besonders gut. Das einfache, vegetarische Rezept gelingt bestimmt.

Verfasser: Shaby

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

1 Becher	Rollgerste
3 Becher	Wasser
250 g	Karotten
100 g	Cashews
2 EL	Kokosöl
1 Handvoll	Petersilie
1 TL	Kurkuma
1 TL	Salz
1 Stk.	Grüner Paprika
Nach Belieben	Pfeffer
Nach Belieben	geriebener Emmentaler (oder Parmesan)

Zubereitung

1. Für ein köstliches **Rollgersten-Risotto mit Paprikaschaum** die Rollgerste und die fein gewürfelten Karotten in Wasser zirka 25 Minuten weich kochen. Währenddessen die Cashew-Nüsse im Mixer fein zermahlen.

2. In die heiße Rollgerste Kokosöl, Kurkuma, Petersilie, Salz und Pfeffer einrühren und alles bei geringer Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

3. Den grünen Paprika in kleine Stücke schneiden und im Mixer zu einem schaumigen Püree verarbeiten. Das Rollgersten-Risotto in Häufchen auf einem Teller anrichten, in der Mitte Platz für den Paprikaschaum lassen und zum Schluss je nach Belieben den Käse darüber

reiben.

Tipp

Zum Rollgersten-Risotto mit Paprikaschaum passt ein grüner, knackiger Salat.