

Buchweizen-Risotto

Rezept von Restaurant Kantonsschild, Galmiz

Zutaten für 4 Personen

3 EL Olivenöl
1 mittelgrosse Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
200 g Buchweizen-Körner
5 dl Prosecco oder Weisswein
4 dl Gemüsebouillon
1 dl Milch
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Olivenöl in einer hohen Pfanne warm werden lassen. Gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe darin kurz andünsten. Dann den Buchweizen begeben und im Öl dünsten, bis er durchsichtig wird.

Ablöschen mit einem Viertel des Prosecco. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, mit einem Viertel der Bouillon ablöschen. Diesen Vorgang abwechselnd mit Prosecco und Bouillon wiederholen, bis die ganze Flüssigkeit aufgebraucht ist.

Am Schluss die Milch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.