



Kräuter–Rollgerstenrisotto mit Spiegelei



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

500ml Gemüsesuppe
120g Rollgerste
50ml Schlagobers
40g Geriebener Parmesan
25g Frisch gehackte Kräuter
2 EL Olivenöl
2 Eier
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Rollgerste hinzufügen, kurz anbraten und mit Gemüsesuppe ablöschen. Nun 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Schlagobers mit den gehackten Kräutern gut vermengen. Sobald die Rollgerste gar ist, den Kräutermix zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Parmesan unterrühren und nochmals 2–3 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier zu Spiegeleiern braten. Auf einem Teller anrichten und mit den Spiegeleiern garnieren.

Tipp:

Um die Zubereitung zu beschleunigen, kann man die Rollgerste vor der Zubereitung 2–3 Stunden in Wasser einweichen. Die eingeweichte Rollgerste abseihen. Das verkürzt die Kochzeit der Rollgerste auf 15–20 Minuten.