

Graupenrisotto nach Ottolenghi und Tamimi

Zutaten für ca. 4 Portionen:

200 g Perlgraupen
30 g Butter
4 El Olivenöl
2 Stangen Sellerie – fein gewürfelt
2 Schalotten – fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe – fein geschnitten
1 Tl Thymianblättchen
½ Tl geräuchertes Paprikapulver
1 Lorbeerblatt
1 Tl feiner Zitronenabrieb
400 g stückige Dosentomaten
300 g Tomatenpüree
700 g Gemüsebrühe
1 El Kümmelsamen
150-200 g Feta – in grobe Stücke gebrochen
Handvoll Petersilie – fein geschnitten
Salz, Zucker, Chilipulver

Zubereitung:

1. Graupen unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf Butter mit 2 El Öl erhitzen und darin Sellerie, Schalotten und Knoblauch bei geringer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen.
3. Graupen, Thymian, Paprikapulver, Lorbeer, Zitronenschale, Tomaten, passierte Tomaten, Brühe sowie Salz dazugeben und die Zutaten gut verrühren.
4. Das Ganze zum Kochen bringen und etwa 45 Minuten bei sehr geringer Hitze köcheln lassen bis die Graupen weich sind und die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben.
Dabei regelmäßig umrühren, damit das Risotto nicht anbrennt.
Falls nötig etwas Flüssigkeit zugeben.
5. In der Zwischenzeit den Kümmelsamen einige Minuten ohne Fett in einer Pfanne rösten und danach grob zerstoßen.
Mit dem restlichen Öl zum Feta geben und Zutaten vorsichtig vermischen.
6. Fertiges Risotto abschmecken und mit dem marinierten Feta und Petersilie bestreuen.