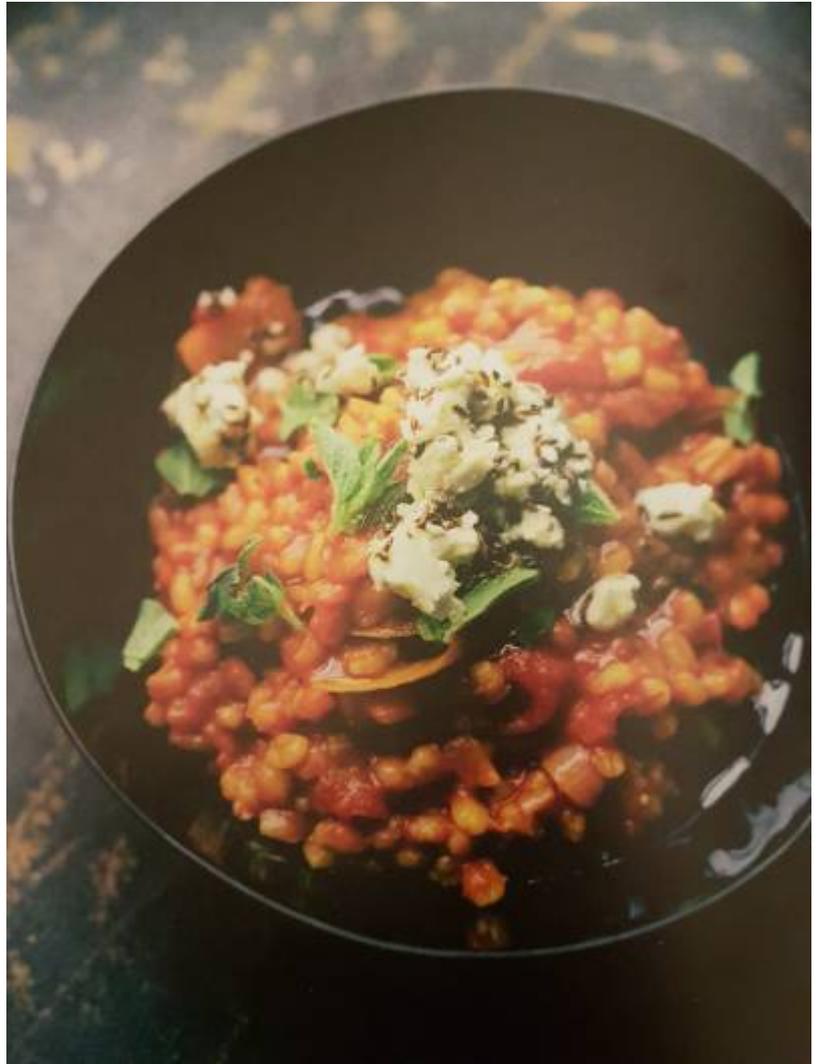


# Graupenrisotto mit mariniertem Feta (Ottolenghi)

## Zutaten

Für 4 Personen



- 200 g Perlgranpen
- 30 g Butter
- 90 ml Olivenöl
- 2 kleine Stangen Sellerie, in 5 mm große Würfel geschnitten
- 2 kleine Schalotten, in 5 mm große Würfel geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, in 2 mm große Würfel geschnitten
- 4 Thymianzweige
- 4 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Streifen Schale von
- 1 Bio-Zitrone
- 4 TL Chiliflocken
- 1 Dose (400g) Tomatenstücke
- 300 g passierte Tomaten aus der Dose

- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Schwarzkümmelsamen
- 300 g Feta, in 2 cm große Stücke gebrochen
- 1 EL frische Oreganoblätter
- Salz

## Zubereitung

Die Graupen unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.

In einem Topf die Butter mit 2 Esslöffeln Öl erhitzen und darin Sellerie, Schalotten und Knoblauch 5 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen, bis sie weich sind. Graupen, Thymian, Paprikapulver, Lorbeer, Zitronenschale, Chiliflocken, Tomaten, passierte Tomaten, Brühe sowie Teelöffel Salz dazugeben und die Zutaten gut verrühren. Das Ganze zum Kochen bringen und 45 Minuten bei sehr geringer Hitze köcheln lassen, bis die Graupen weich sind und die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Dabei regelmäßig umrühren, damit der Risotto nicht anhängt. Falls nötig, etwas Wasser dazugießen.

In der Zwischenzeit die Schwarzkümmelsamen einige Minuten ohne Fett in einer Pfanne rösten und danach grob zerstoßen. Mit dem restlichen Öl zum Feta geben und die Zutaten vorsichtig mischen.

Den fertigen Risotto noch einmal abschmecken und auf vier tiefe Teller verteilen. Den Feta mit der Marinade darauf verteilen und mit den Oreganoblättern bestreuen.

From:

<https://lecker.notraces.net/> - **Lecker**

Permanent link:

[https://lecker.notraces.net/graupenrisotto\\_mit\\_mariniertem\\_feta](https://lecker.notraces.net/graupenrisotto_mit_mariniertem_feta)

Last update: **2020/01/25 22:44**

