

# Pastinaken-Graupenrisotto

2 Pastinaken-Graupenrisotto  
1/2 Zwiebel  
180g Graupen oder Risottoreis  
2 Prisen Salz  
1 Knoblauchzehe  
1L heiß gekochtes Wasser  
100g Parmesan gerieben

Die Zwiebelwürfel und die Pastinakenwürfel in heißem Öl gold-braun andünsten. Gehackten Knoblauch dazu geben, kurz mitdünsten. Graupen dazugeben, nochmal kurz dünsten, das Wasser nach und nach dazugeben. Salzen. Immer wieder umrühren bis die Graupen nach 20 min. gar sind. Parmesan dazugeben. Alles gut umrühren und noch 15 Minuten ziehen lassen.

Sie können auch mit Pfeffer nachwürzen.  
Dazu schmeckt auch überbackener Fetakäse, gebratene Hühnerbrust, Hackbällchen...

Die Pastinake verwende ich sehr oft in unserer Einrichtung z.B. in cremigen Suppen, im Kartoffelpüree, als Backofengemüse, Suppeneinlage, manchmal auch roh im Rohkostsalat.

