



SAFRAN-GRAUPEN-RISOTTO



Für 4 Personen

ZUTATEN

für die Ofentomaten:

1 kg Tomaten
1 Bund Thymian
5 EL Olivenöl
1 Prise Salz
2 Knoblauchzehen
2 TL Ahornsirup
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

für das Risotto:

250 g Graupen
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe
ca. 20 Safranfäden
200 ml Sojasahne
2 EL Hefeschmelzflocken
1 Prise Salz

für das Topping:

1 EL Petersilie
1-2 TL Thymianblätter, Basilikum
2 TL geriebene Zitronenschale
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° CircoTherm® Heißluft oder 200° Ober-/Unterhitze vorheizen. Olivenöl mit Salz, klein geschnittenem Knoblauch, Ahornsirup und Pfeffer verrühren. Tomaten und Thymian waschen, in eine Auflaufform legen und mit dem Knoblauchöl übergießen. Für ca. 20 Minuten im Backofen garen.

Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Graupen und Safran dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Graupen ca. 25 Minuten sanft köcheln lassen. Während dem Kochen gelegentlich umrühren. Sobald die Graupen die Gemüsebrühe aufgesaugt haben, Sojasahne, Hefeschmelz und Safran dazugeben und so lange weiter kochen lassen, bis das Risotto cremig und al dente ist.

Mit etwas Olivenöl, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und 5-10 Minuten mit geschlossenem Deckel auf dem ausgeschalteten Kochfeld ruhen lassen.

Das fertige Graupenrisotto mit den gerösteten Ofentomaten und frischen Kräutern anrichten.