

Karotten – Buchweizen – Risotto

Für den Karotten – Buchweizen – Risotto

1/2	St.	Zwiebel
3	EL	Sonnenblumenöl
200	g	Buchweizen
800	g	Karottensaft
		Salz
		Pfeffer

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden.
2. In einem Topf das Öl erhitzen.
3. Die Zwiebel goldbraun anbraten.
4. Den Buchweizen hinzugeben und gut verrühren.
5. Anschließend so viel Karottensaft hinzugeben das der Buchweizen bedeckt ist.
6. Den Buchweizen auf mittlerer Hitze langsam köcheln lassen.
7. Wenn die Flüssigkeit langsam einkocht, nach und nach die Flüssigkeit hinzugeben.
8. Wenn der Buchweizen fast weich ist die restliche Flüssigkeit hinzugeben und einkochen lassen.
9. Zum Schluss mit Salz & Pfeffer würzen.