

Haferrisotto

Zutaten für 4 Personen:

500 g Haferkörner (ganze)
je 1 TL Kräutersalz und Liebstöckelkraut
1200 ml Wasser
1 große rote Zwiebel
ca. 2 EL Raps- oder Olivenöl
1 kg Fenchelknollen
Salz, Pfeffer
½ Bund Petersilie
gemahlene Cashewkerne (oder andere) → *alternativ Parmesankäse*

Arbeitsschritte:

- 1.**
Koche die Haferkörner ca. 30 Min. im mit Kräutersalz und Liebstöckel gewürzten Wasser weich.
Die Flüssigkeit sollte dann fast vollständig aufgesogen sein.
- 2.**
Bereite die Zwiebel vor und würfele sie.
Brate sie im Öl an.
- 3.**
Bereite den Fenchel vor, viertele ihn und schneide ihn in Streifen.
Gib die Fenchelstreifen und etwas Salz und Pfeffer zur Zwiebel.
Dünste alles, bis der Fenchel bissfest gar ist.
Füge dabei eventuell wenig Wasser hinzu.
- 4.**
Wasche und hacke die Petersilie.
Mische Hafer, Gemüse und Petersilie.
Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
- 5.**
Röste die gemahlene Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl, bis sie anfangen zu bräunen.
Serviere sie zum Bestreuen des Gerichtes.

Tipp:

Das Gericht lässt sich mit jedem anderen Gemüse ebenso zubereiten.

