

Rezept Waldstaudenroggen-Risotto



Beim Waldstaudenroggen handelt es sich um eine alte Getreidesorte, auch Urroggen oder Sibirischer Roggen genannt.

Die Körner werden poliert, das heisst ein Teil der Schale (Spelz) wird entfernt. Deshalb muss er auch nicht mit Wasser vorgequellt werden, sondern kann wie ein Risotto direkt gekocht werden. Es ist aromatisch im Geschmack und sehr bekömmlich. Er besticht aus meiner Sicht vor allem mit dem angenehmen feinen Aroma und dem sehr angenehmen Biss, der wirklich an Risotto erinnert. Bei uns eine Freude für die ganze Familie.

Ökologisch ist er auch interessant, wird er doch in der Schweiz angebaut. Wir haben eine Demeter-Qualität dieses Urkorns.

Weitere Namen: Johannisroggen, Sibirisches Urgetreide, Sibirischer Roggen, Sibirisches Urkorn oder Waldstaudenkorn

Rezept:

- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und 1 grob gehackte Zwiebel darin andünsten. Waldstaudenroggen (Menge entspricht der gewohnten Reismenge wie Risotto) begeben, mitdünsten und mit Bouillon oder Weisswein ablöschen.
- Bei mittlerer Hitze ca. 30-35 Min köcheln lassen, dabei nach und nach Bouillon zufügen.
- Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Rahm, Crème fraîche, Ziegenfrischkäse oder Hafermilch verfeinern.