

RHABARBER RISOTTO mit Weizenreis

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juni 2023



Hallo meine Lieben, es gibt immer wieder neue Ideen, die mich faszinieren. auf der Suche nach Rhabarber-Rezepten bin ich auf diese Idee gestoßen. Natürlich habe ich es nach meinen Werten abgeändert. Ich kann es euch nur empfehlen – ein richtiges Geschmackserlebnis.

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Ebly
- 500 g Rhabarber
- 100 g Parmesan

Basics:

- 100 g Butter
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Den Rhabarber, die Zwiebel, den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter mit dem Olivenöl in einem Topf aufschäumen lassen. Als Nächstes Zwiebel und Knoblauch hineingeben und goldbraun anbraten. Danach die Rhabarberwürfel dazugeben und anschwitzen. Jetzt kommt Ebly hinzu und wird angeschwitzt. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Rhabarber-Risotto unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten quellen lassen, bis der Weizenreis (Ebly) schön weich ist. Das fertige Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend mit der restlichen Butter und dem geriebenen Käse abbinden. Zum Schluss das Risotto mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Tipp: Wenn du normalen Risottoreis verwendest, solltest du die erwärmte Brühe nur nach und nach zu dem Reis geben. Die Zubereitungsdauer erhöht sich auf etwa 20 Minuten. Ich verwende immer meine selbstgemachte Gemüsebrühe. [Zum Link.](#)

Gesundheitstipps: Für dieses Rezept verwende ich keinen herkömmlichen Risotto Reis, sondern Weizenreis. Er ist eine tolle Alternative, denn er besitzt

reichlich Ballaststoffe und ist fettarm. Außerdem bringt der Rhabarber weitere Vitamine und Mineralstoffe in unser Gericht. Seine Säure passt super in unser Risotto. Alles über den [Rhabarber habe ich hier](#) zusammengefasst.

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin

Leichter Sommersalat mit Ebly

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juni 2023



Dem regelmäßigen Leser meiner Seiten ist bestimmt nicht entgangen, dass ich ein Liebhaber der leichten Küche bin. Leicht in vielerlei Hinsicht, einmal sollte es leicht zuzubereiten, leicht bekömmlich, leicht zu besorgen und leicht an Kalorien sein. Auf der anderen Seite achte ich darauf, dass es sich jeder leisten kann. Mein Anspruch ist es jedoch, dass viele gesunde Nährstoffe enthalten sind.

Letztens wollte ich einen leichten Salat machen und im Geschäft gab es meine Zutat nicht. Also griff ich zu der Packung Ebly, die ich vorher noch nie auf meinem Speiseplan hatte. Laut Packung ist Ebly eine Pasta in natürlicher Form. Es wird weniger verarbeitet als Pasta, die wir kennen. So bleiben viele Nährstoffe, unter anderem Vitamine (Niacin) und Mineralstoffe (Magnesium und Phosphor) erhalten. Diese Art Pasta bietet viele Ballaststoffe und ist daher gesund für unseren Darm. Ebly wird viel in der mediterranen Küche eingesetzt und passt somit auch sehr gut in meine Küche. Das Rezept dazu geht ziemlich schnell:

Zutaten für 4 Personen:

1 Packung Ebly
1 Hand voll frisches Gemüse (zum Beispiel Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika)
Frühlingszwiebeln
Kräuter ([hier Bärlauch](#))
Olivenöl, Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Ebly nach Anweisung zubereiten (ähnlich wie Nudeln etwa 15 Minuten in reichlich Salzwasser). In der Zwischenzeit das gewaschene Gemüse in kleine Stücke schneiden mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Bärlauch klein zupfen oder schneiden und zum Gemüsesalat geben. Wenn die Pasta fertig ist, etwas abkühlen lassen und noch lauwarm unter den Salat heben. Alles verrühren und noch einmal abschmecken, eventuell noch etwas Olivenöl dazugeben. Und schon ist ein leckerer Salat fertig. Dieser kann lauwarm oder kalt serviert werden.

Tipp: Diesen Sommersalat könnt ihr auch mit kleinen Nudeln, Reis oder Couscous zubereiten. Hier könnt ihr wieder voll und ganz eurer Kreativität freien Lauf lassen. Wer Bärlauch nicht mag, darf natürlich andere Kräuter verwenden.

Das könnte euch auch interessieren: So ein Salat ist auch eine schöne Beilage zu einem Grillabend. Vielleicht fehlen euch noch [Dipps oder Soßen](#).

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr