

# GRÜNKERNRISOTTO

## MIT KICHERERBSEN UND SPINAT

(als Hauptspeise für 4 Personen)



### Zutaten

- 80 ml Natives Olivenöl extra
- 1 Kleine gelbe Zwiebel, klein geschnitten
- 400 g Grünkern (über Nacht einweichen)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 3-4 Karotten
- 1 Lauchstange
- ½ Knollensellerie
- 175 g Tomaten (gewürfelt)
- 1 x 400 g Glas Bio-Kichererbsen (gut unter fließendem Wasser abspülen)
- 100 g Junger Spinat (ca. 4 große Hände voll)
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Frische glatte Petersilie, klein geschnitten zum Garnieren

Für einen asiatischen Touch ein wenig Kokosmilch einrühren.

### Zubereitung

1. Den Grünkern mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen.
2. Den Grünkern im Olivenöl mit der Zwiebel anschwitzen und mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Bei mäßiger Temperatur je nach gewünschtem „Biss“ kochen - ca. 30-40 Minuten.
3. In der Zwischenzeit die Karotten und den Sellerie mit dem Gemüsehobel fein stifteln oder grob raffeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden.
4. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit dazugeben und mitkochen.
5. Nach ca. 25 Minuten die Kichererbsen und die Tomatenwürfel dazugeben und köcheln lassen.
6. Und zum Schluss den Spinat einrühren und so lange kochen, bis der Spinat welk ist (ca. 5 Minuten).
7. Nun noch mit Salz und Pfeffer gut würzen.