



# Weizen-Gemüse-Risotto

## Zutaten

200 g Weizen  
5 dl Wasser  
2 Zwiebeln  
1 Rüebli  
100 g grüne Bohnen  
100 g Lauch  
Salz, Pfeffer  
Koriander gemahlen  
25 g Sbrinz

## Zubereitung

Den Weizen in einem Sieb abspülen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Die Weizenkörner am nächsten Tag aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 1 h zugedeckt garkochen.

Zwiebel fein hacken, Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Ca. 15 Min. vor dem Garende das Gemüse begeben und das Gericht fertig kochen.

Wenn die Weizenkörner zu platzen beginnen, mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Den Topf vom Herd ziehen und den Sbrinz darunter heben.

Tipp: Den Weizen 15 Min. im Dampfkochtopf garen.