



Buchweizen-Risotto mit karamellisierten Pastinaken

Zutaten

80 g Buchweizen
100 ml Wasser
1 Stück(e) Zwiebel
1 Zehe(n) Knoblauch
250 g Pastinaken
200 ml Gemüsebrühe
1 Esslöffel Kokosblütenzucker
1 Esslöffel Balsamico-Essig
1 Esslöffel Hefeflocken
50 g vegane Frischkäse-Alternative
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer
Etwas Sesamöl
Etwas schwarzer Sesam
Etwas frische Petersilie

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Spüle 50 g des Buchweizens über einem Sieb und koche ihn mit einer Prise Salz in 100 ml Wasser auf.

2.

Reduziere anschließend die Hitze auf die niedrigste Stufe und lasse den Buchweizen mit geschlossenem Deckel 15 Minuten quellen.

3.

Gieße den Buchweizen über einem Sieb ab, spüle mit kaltem Wasser die Stärke ab und lasse ihn abtropfen.

4.

Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und hacke beides fein.

5.

Schäle und halbiere die Pastinaken, viertle die Hälften und schneide sie in Stücke.

6.

Röste die übrigen 30 g Buchweizen und schwarzen Sesam in einer Pfanne fettfrei an.

7.

Erhitze etwas Sesamöl in einem Topf und brate die Pastinaken für etwa 5 Minuten goldbraun an.

8.

Bestäube sie mit Kokosblütenzucker, lasse sie karamellisieren und lösche sie mit Balsamico ab.

9.

Wasche und zupfe die Petersilie, hebe sie mit Hefeflocken und veganer Frischkäse-Alternative unter das Risotto und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.

10.

Richte das Risotto mit dem karamellisierten Gemüse an und garniere es mit geröstetem Buchweizen, schwarzem Sesam und frischer Petersilie.