

Graupen-Risotto mit Gouda und Saubohnen

1 El Butter	3 weiße Zwiebeln	200 g Perlgraupen
200 ml Weißwein	600 ml Gemüsefond	200 g Saubohnen, gepult
20 Bunte Kirschtomaten	1 Bund Koriander, gehackt	Salz, Pfeffer
200 g Gouda, gereift	2 El geschlagene Sahne	1 El Butter

Gemüsefond in einer Sauteuse zum Kochen bringen. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anbraten und leicht Farbe nehmen lassen.

Gleich mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Perlgraupen dazugeben und zwei Minuten mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte reduzieren. Nach und nach mit dem heißen Gemüsefond auffüllen, sodass die Graupen immer bedeckt sind und bei niedriger Hitze leicht köcheln lassen. Die gepulsten Saubohnen in gut gesalzenem Wasser 2-3 Minuten blanchieren, abschrecken und dann nochmals pulen.

Wenn die Graupen nach etwa 20 bis 25 Minuten bissfest gegart sind, die Saubohnen, die Kirschtomaten und den Koriander dazugeben und einmal aufkochen.

Den Topf von der Hitze nehmen und Gouda, geschlagene Sahne und Butter einrühren, bis sie schön cremig und schlotzig sind. Alles nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das cremige Graupenrisotto in eine Schüssel geben und mit etwas gehacktem Koriander und Tomatenvierteln garnieren.

Björn Freitag und Frank Buchholz am 08. September 2025