



Kurze Transportwege

Viele Lebensmittel reisen um die Welt, bevor sie auf unseren Tellern landen. Doch es gibt auch heimische Getreide- und Gemüsesorten. Daraus lassen sich kreative neue Gerichte mit regionalen Zutaten kochen, die kurze Transportwege hinter sich haben. Hier ein Rezept mit Emmer, einer uralten Getreidesorte, die bei uns wieder angebaut wird.

Emmerrisotto



2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

Gemüse (z.B. $\frac{1}{2}$ Kürbis, eine Lauchstange oder 2 Karotten)

2 El Rapsöl

200 g Emmer (-reis)

$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe

Butterflocken

Salz, Pfeffer

200 g Parmesan Käse



Schritt für Schritt zum Emmerrisotto

Emmer über Nacht quellen lassen. Zwiebeln und Gemüse putzen, klein schneiden und in Öl anschwitzen.



Die Getreidekörner zugeben, die auch Emmerreis genannt werden, und kurz mit braten.



Alles mit Brühe aufgießen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Hitze reduzieren, den Reis zudecken und bei schwacher Hitze fertig dünsten (ca. 15 Minuten). Währenddessen Käse reiben und unterheben.



Zum Schluss den Gemüsereis mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Schmeckt auch mit anderen Getreidesorten, wie Einkorn oder Dinkel. Auch das Gemüse lässt sich nach Saison sehr gut austauschen.

Lasst es Euch
schmecken!





Aus aller Welt

Die meisten Gewürze kommen aus tropischen Ländern zu uns. An der Vanilleorchidee wächst eine Frucht, die wir hier als Vanilleschote verwenden. Besonders Vanille aus dem fairen Handel steht dafür, dass die Lebensbedingungen der Menschen, die dieses hochwertige Produkt herstellen, genauso in Ordnung sind, wie unsere.



Vanillezucker

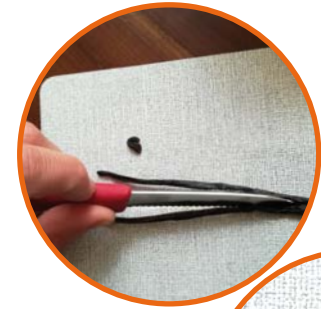


200 g brauner Zucker
2 Vanilleschoten



Schritt für Schritt zum Vanillezucker

Die Vanilleschoten vorsichtig der Länge nach aufschneiden und mit einem Messer das Mark herauskratzen.



Die leere Schote in etwa gleichgroße Stückchen schneiden.



Den braunen Zucker in eine Dose geben, das Vanillemark und die Schotenstücken dazugeben.



Das ganze etwa 2 Wochen ziehen lassen.



Viel Spaß beim
Ausprobieren!

