



**"Carola kocht":**

## **Graupenrisotto mit Lamm und Kaninchenleber**



### **Zutaten Graupenrisotto mit Gemüse**

- 125 g Perlgraupen grob
- 600 g Gemüse zum Beispiel Karotte, Sellerie, Lauch, Pilze, Erbsen, Paprika
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel Kurkuma
- Öl zum Braten / Butter zum Verfeinern / Salz / Pfeffer
- (1 Glas Weißwein + 2 Esslöffel Parmesan frisch gerieben)

### **Zutaten Fleisch vom Lieblingsfleischer**

- je 4 kleine marinierte Lammspieße und Lammkoteletts
- 4 Stück Kaninchenleber
- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 Esslöffel Mehl
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Thymian

### **Zutaten Bärlauch- oder Petersilienpaste/ Öl**

- 1 Bund Bärlauch oder Blattpetersilie
- 125 ml kaltgepresstes Raps- oder Sonnenblumenöl
- Salz

### **Zubereitung Graupenrisotto**

Die Graupen in 0,75 l Gemüsebrühe kochen, bis sie gar sind (15-20 min). Den Teelöffel Kurkuma zugeben, das ergibt eine schöne Farbe und ist gesund. Danach abgießen, die Brühe aufheben. Sind die Graupen zu schleimig, einfach mit kaltem Wasser abspülen.

Während die Graupen kochen, das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Im Öl kurz anschwitzen, evtl. ein wenig Graupenbrühe angießen, zudecken und nur gerade bissfest garen. Knackig schmeckt es einfach besser.

Jetzt die gegarten Perlgraupen unterheben, kräftig würzen und zum Schluss einen guten Stich Butter zugeben.

Bis hierhin ist es eine Gemüse-Graupenpfanne. Möchtet ihr es als Risotto, gebt ein Glas Weißwein beim Gemüse garen dazu. Den Parmesan zum Schluss unterheben.

### **Zubereitung Fleisch**

Ostern ist für Carola die Zeit für Lamm und Kaninchen, diesmal eine Kombination aus beiden. Ein Festessen, welches sogar schnell zubereitet ist. Das Fleisch und die Leber bekommt man beim Fleischer, evtl. müsst ihr es bestellen. Die Zubereitung ist denkbar einfach.

Die Kaninchenleber mit Thymian bestreuen und in Mehl wenden, Zwiebel klein würfeln. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, Zwiebeln und Leber zugeben, kurz und heiß max. 1 - 2 min von beiden Seiten braten, je nach Dicke jetzt runter vom Herd und etwas ziehen lassen. Das Gleiche macht ihr mit dem Lamm. Für beides gilt, bitte nicht durchbraten, dann wird es zu trocken. Man könnte zum Schluss einen Stich Butter zugeben. In Carolas Rezept hat sie eine Bärlauchpaste/Öl vorgesehen, das ist für sie Frühling pur.

### **Zubereitung Bärlauch- oder Petersilienpaste/ -Öl**

Den Bärlauch oder die Petersilie waschen, trocken tupfen, grob schneiden. Mit etwas Salz und dem Öl alles nur kurz auf hoher Stufe mit dem Pürierstab mixen. Die Menge des Öls richtet sich nach den Kräutern. Die Paste mache ich immer auf Vorrat. Sie bringt bei vielen Gerichten den letzten Schliff.

Die Zutaten finden Sie u.a bei diesen Händlern:



Telefon 035872 / 34766 • www.fleischerei-ganske.de



Fleischerei Ganske



**HERZOG**  
Landfleischerei

Landfleischerei Herzog

