

## **Falsches Safran-Risotto**

### **Ur-Dinkel Kernotto**

*Butter, Zwiebeln, Knoblauch und Chili klein schneiden und in Pfanne mit ein wenig Butter andünsten*

*Kernotto 250g dazugeben und kurz mitdünsten*

*Gemüse-Bouillon 5 -8dl stetig dazugeben und das Kernotto bei mittlerer Hitze regelmässig umrühren.*

*Kurkuma, Pfeffer und ein geriebener Käse nach rund 20 Minuten dazugeben und danach auf kleiner Hitze weiter kochen lassen (5 Minuten) bis die Bouillon ausgekocht ist.*

### **Gemüse**

*Zwiebeln und Knoblauch  
Kartoffeln und Karotten (je 3-5 Stück)*

*Wenig Gemüse-Bouillon*

*1 EL Zucker*

*In Pfanne mit ein wenig Öl andünsten  
in kleine Stücke schneiden und in der  
Pfanne mitdünsten  
dazugeben und weiterkochen bis Bouillon  
eingekocht ist.  
am Schluss dazugeben und unter  
ständigem umrühren Gemüse glasieren.*

### **Poulet**

*200g Poulet*

*Bratensauce mit Wasser*

*mit Salz und Pfeffer bestreuen und anschliessend in  
einer Pfanne mit ein wenig Öl anbraten  
gemäss eigenem Wunsch zubereiten und aufkochen  
lassen.*



Sehr passend zu diesem Menu ist ein Weisswein, welcher ein bisschen eine fruchtige Note hat.