

## **CREMIGES AVOCADO-EINKORN-RISOTTO**

### **Bio-Zutaten:**

1-2 EL Olivenöl

1/2 Zwiebel

1/2 Tasse Einkornreis

1 Tasse Wasser (Verhältnis zum Reis 2:1)

1 reife Avocado

Saft und Schale von 1 Zitrone

Parmesan

1/2 TL Suppenwürze

Salz, Pfeffer

+ Zitronenpresse

+ Küchenreibe

### **Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten):**

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Anschließend den Einkornreis hinzufügen, kurz mitrösten und mit Wasser und Suppenwürze aufgießen. Etwa 7 Minuten köcheln lassen und regelmäßig umrühren.
2. Die Avocado halbieren, das Innere mit einem Löffel herauschaben und in einer Schüssel cremig rühren. Etwas Zitronenschale hineinreiben, die Zitrone auspressen und den Saft hinzufügen. Das Avocadomus mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Parmesan zu dem beinahe fertigen Einkornreis geben. Anschließend vom Herd nehmen und die Avocadomischung unterrühren. Das Risotto servieren (Avocados sollte man nicht zu lange erhitzen, sonst werden sie bitter) und seiner Seele etwas Gutes tun.