

# SONNENBLUMENKERN-RISOTTO

400g geröstete Sonnenblumenkerne  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Karotte  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Red Umami  
10ml Olivenöl  
500ml Gemüsebrühe  
50g Parmesan  
10ml Weißweinessig  
½ Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer

Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten und über Nacht im Wasser einweichen lassen.

Zwiebel, Karotte und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl mit dem Red Umami glasig anbraten.

Sonnenblumenkerne hinzugeben und nach 1 Minute mit Weißweinessig ablöschen.

Nach und nach bei mittlerer Hitze mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Petersilie schneiden und den Parmesan reiben.

Das Risotto vom Herd nehmen, Parmesan und Petersilie hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

