

## 7. Polnisch-Italienisch: Kaszotto (Buchweizen-Risotto)

Polen lieben *kasza*, also herzhaft Grütze. Und das nicht nur, weil sie viele wichtige Nährstoffe sowie Ballaststoffe enthält und ihr Geschmack ohnehin einzigartig ist. Als Buchweizen- (*gryczana*), Hirse- (*jaglana*) oder Hafergrütze (*owsiana*) ist sie glutenfrei und kommt deshalb auch bei Allergikern häufig auf den Tisch. Die Grundzutaten und Zubereitungsarten sind vielfältig. Auch aus Gerste (*jęczmienna*) bzw. Perlgraupe (*perłowa*) oder Maisgries (*kukurydziana*) wird Grütze gekocht. *Kasza* gibt es als Beilage statt Kartoffeln oder als Hauptgericht, mit Sahne und/oder Hackbällchen ...

Aber die traditionellen Rezepte lassen wir heute beiseite und schauen stattdessen nach vorn, auf den herannahenden Sommer. Ob am Meer, im Garten, am Badensee oder auf dem Balkon, eine repräsentable Bikini- bzw. Badehosen-Figur kann niemandem schaden und gesundes, leichtes Essen sowieso nicht. Und da die Kombination aus Sommer, Sonne und Strand immer ein bisschen nach Italien duftet, betreiben wir heute Fusion-Küche und vermählen (auch linguistisch) das italienische Reisgericht *risotto* mit der polnischen *kasza* – und schon haben wir *kaszotto*! Heute in einer vegetarischen Variante mit Champignons, Spinat und Sonnenblumenkernen.



Foto © [www.MniamMniam.pl](http://www.MniamMniam.pl)

## #PolenAufDerZunge

### Zutaten für zwei Portionen:

- 350 ml Gemüsebrühe
- 150 g helle Buchweizenkörner
- 250 g Champignons
- 150 g frischer Blattspinat
- 75 g rote Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Und so wird's gemacht:

Den Spinat waschen und trocknen. Champignons schälen und vierteln, Zwiebel in Streifen schneiden und den Knoblauch mit einer Presse zerkleinern.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen bei mittlerer Hitze glasieren. Knoblauch hinzufügen und eine Minute unter häufigem Rühren mitbraten. Champignons dazugeben und weiter braten, bis sie leicht gebräunt sind. Buchweizen, Linsen und Sonnenblumenkerne unterrühren und eine weitere Minute lang braten lassen.

Heiße Brühe dazugießen, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und kochen, bis die Grütze fast die gesamte Brühe aufgesogen hat. Zum Schluss Petersilie und Spinat hinzufügen und braten lassen, bis die Spinatblätter sich intensiv grün färben, dabei ständig umrühren.

Heiß servieren. Zur Dekoration eignen sich Petersilie oder andere frische Küchenkräuter.

Buon appetito! Smacznego!