



# Kritharaki-Risotto mit Zuckerschoten und Champignons in Meerrettich-Sahne-Sauce



Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zuckerschoten	200 g
Champignons, weiß	400 g
Petersilie, frisch	10 g
Mozzarella	1 St.
Öl	3 EL
Kritharaki Nudeln	300 g
Weißwein, trocken	150 ml
Schlagsahne	200 g
Gemüsebrühe	200 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sahnemeerrettich	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Zuckerschoten waschen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Mozzarella abgießen und in kleine Stücke zupfen oder schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Min. anschwitzen.
3. Kritharaki unterrühren. Mit 150 ml Weißwein ablöschen und unter Rühren ca. 1–2 Min. den Alkohol verdampfen lassen. Mit Sahne und Brühe aufgießen und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 10 Min. garen, bis die Nudeln al dente sind. Gelegentlich umrühren.
4. Währenddessen in einem Topf ca. 0,5 l Salzwasser aufkochen. Zuckerschoten darin ca. 1 Min. kochen, danach in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Champignons darin ca. 3 Min. scharf anbraten und leicht salzen und pfeffern.

5. Zuckerschoten, Champignons und Meerrettich zum Risotto geben und mit erwärmen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Kritharaki-Risotto auf Tellern anrichten und mit Mozzarella und Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du keinen Weißwein zu Hause hast, kannst Du stattdessen auch die doppelte Menge Wasser nehmen. Dann einfach den Schritt mit dem Alkohol verdampfen auslassen und diese Zeit (1–2 Min.) zur Garzeit hinzurechnen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	580 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	20 g