



# Pilz-Risotto

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Gemüsebrühe        | 1 L    |
| Knoblauchzehen     | 1 St.  |
| Frühlingszwiebeln  | 1 Bund |
| Champignons, braun | 500 g  |
| Öl                 | 4 EL   |
| Risottoreis        | 300 g  |
| Weißwein, trocken  | 100 ml |
| Salz               |        |
| Pfeffer, schwarz   |        |
| Parmesan           | 50 g   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, kleine Pfanne, Küchenkrepp

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.
2. In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Weiße Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 1–2 Min. leicht rösten, bis der Reis beginnt am Topfboden anzubackern.
3. Mit Weißwein ablöschen und komplett einkochen. Reis dann mit 1 Kelle heißer Brühe leicht bedecken und verrühren. Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. garen, dabei immer wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Champignons darin ca. 4 Min. anbraten. Grüne Frühlingszwiebeln zugeben, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Parmesan unter das Risotto rühren und abschmecken. Mit gebratenen Champignons auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 462 kcal |
| Kohlenhydrate  | 67 g     |
| Eiweiß         | 14 g     |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 13 g     |