

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 gemahlen	
Parmesan	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, kleine Pfanne, Küchenpapier

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 anzubacken.
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