



Veganes Pilzrisotto mit Ofen-Karotten

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten mit Grün	1 Bund
Olivenöl	5 EL
Salz	
Gemüsebrühe	1 L
Knoblauchzehen	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Champignons, braun	500 g
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Mandeln, ganz	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Karotten gründlich waschen, Karottengrün entfernen und längs vierteln. Karotten auf ein Backblech mit Backpapier geben, mit 1 EL Olivenöl und Salz vermengen. Anschließend für ca. 20 Min. im Ofen backen.

2. Inzwischen 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.

3. 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.

4. 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.

5. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Mandeln darin ca. 3 Min. goldbraun rösten. Mandeln auf einen Teller geben. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Champignons darin ca. 4 Min. anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Mandeln grob hacken. Pilze unter das Risotto mengen und mit Salz abschmecken.
Veganes Pilzrisotto auf Teller geben. Karotten daraufsetzen und mit grünen Frühlingszwiebeln und Mandeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	434 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	10 g