

PILZRISOTTO

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 EL Albaöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
250 g Rundkornreis, z. B. Arborio
300 ml Gemüsebrühe
250 g frische Pfifferlinge, Steinpilze oder Champignons
Salz, Pfeffer
40 g Parmesan

Zubereitung
In einer großen Pfanne mit Deckel (etwa 24 cm Durchmesser) 2 EL Albaöl erhitzen, Zwiebel anschwitzen und Reis hinzufügen. Nach und nach mit der Gemüsebrühe auffüllen. Unter mehrmaligem Umrühren etwa 12 Minuten nicht zu weich garen.
Pilze putzen und in 2 EL heißem Albaöl von allen Seiten anbraten. Dann unter den Reis heben, eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzufügen und noch einmal erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geriebenen Parmesan unterziehen und zugedeckt ruhen lassen.

Tipp
Das Risotto quillt je nach Reissorte nach, deshalb eventuell noch Flüssigkeit zufügen.
Statt der 300 ml Gemüsebrühe kann auch trockener Weißwein verwendet werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
393 kcal | 17 g Fett | 10 g Eiweiß | 50 g Kohlenhydrate | 7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®