



GETREIDE-RISOTTO MIT SPINAT UND PILZEN

1 STD. 10 MIN.
AKTIV

1 STD. 10 MIN.
GESAMT

612 KCAL
PRO PERSON

① vegetarisch | Fett: 29 g, Kohlenhydrate: 60 g, Eiweiss: 14 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch- und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Risotto

2 EL	Olivenöl
2	Zwiebel, fein gehackt
250 g	Getreide-Risotto
12 dl	Gemüsebouillon, heiß
400 g	Jungspinat
40 g	Butter (z.B. Bio Butter), in Stückchen
80 g	geriebener Parmesan

Kräuterseitlinge

2 EL	Olivenöl
200 g	Kräuterseitlinge, in Scheiben
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer
280 g	Granatapfelkerne

UND SO WIRDS GEMACHT

Risotto

Öl in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln beigeben und andämpfen. Getreide-Risotto beigeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist, Gemüsebouillon nach und nach dazugießen, sodass der Risotto immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 60 Min. köcheln, bis der Risotto cremig und al dente ist, Spinat nach und nach beigeben, zusammen fallen lassen, Butter und Parmesan darunter mischen.

Kräuterseitlinge

Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Pilze ca. 3 Min rührbraten, würzen. Pilze auf den Risotto verteilen, mit Granatapfelkerne garnieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/13637/