



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 Stücken
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 begeben und andämpfen. Getreide-Risotto begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist, Gemüsebouillon nach und nach dazugliessen, 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 begeben, 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 Granatapfelkernen garnieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/13637/