

# Ben's Original™

Schnelles Weizenrisotto mit Pilzen  
REZEPT

## Schnelles Weizenrisotto mit Pilzen



**ZUBEREITUNGS** 25 Min

**ZEIT**

**ZUTATEN** 10 Stück

**PORTION(EN)** 2 x

Sonnenweizen und Champignons machen dieses Risotto zum cremigen Genuss. Unser Tipp für alle, die Pilze und Weizen lieben und Risotto einmal anders probieren möchten!

### ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Sonnenweizen Oliven-Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Champignons
- 1 Tomate
- ½ Hand voll Petersilienblätter
- 30 g Parmesan
- 30 g Butter
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 200 ml Gemüsebrühe

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Champignons waschen und in Scheiben schneiden.
2. Tomate waschen, vom Strunk befreien und würfeln. Petersilie grob hacken und Parmesan fein reiben.
3. Für das Weizenrisotto die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Champignons, Zwiebeln und Knoblauch kräftig darin anbraten.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend Ben's Original™ Sonnenweizen Oliven-Öl zugeben.
5. Nach kurzem Anschwitzen mit der Brühe ablöschen und das Risotto ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.
6. Gegen Ende der Garzeit Parmesan, Tomatenwürfel und Petersilie zugeben und einmal kräftig unterrühren.
7. Das Weizenrisotto mit Pilzen sollte jetzt eine cremige Konsistenz haben und kann direkt genossen werden. Wer mag, serviert dazu einen kleinen Burrata oder Mozzarella.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 383 kcal
- Energie: 1602 kj
- Eiweiß: 16 g
- Fett: 19 g
- Kohlenhydrate: 33 g

## KATEGORIEN:

[Gemüse](#), [Reisbowl](#), [Risotto](#), [15 - 30 MIN](#), [Kalorienarm / Low Carb](#), [Vegetarisch](#), [Sonnenweizen Oliven-Öl](#), [Kochen mit Kindern](#), [Festlich](#)

## WEITERE REZEPTE



### [Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce](#)

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

11 Stück



## Warmer Curry Reissalat

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

13 Stück



## Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

---

**Source URL:** <https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/weizenrisotto-mit-pilze>