Schnelles Weizenrisotto mit Pilzen
REZEPT

Schnelles Weizenrisotto mit Pilzen



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
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*