



Walnuss-Pilz-Risotto



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 420 kcal
Eiweiß: ca. 12 g Fett: ca. 13 g
Kohlenhydrate: ca. 66 g

Zubereitungszeit:

Vorbereitungszeit: ca. 10 Min. |
Gesamtzeit: ca. 35 Minuten

Zubereitung:

1. Brühe heiß halten. Pilze und kalifornische Walnüsse in der Hälfte des Öls kräftig bräunen; die Hälfte als Topping herausnehmen.
2. Restliches Öl, Schalotte und Reis zugeben und 2 Minuten glasig anschwitzen.
3. Optional mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.
4. Heiße Brühe schöpfkellenweise einrühren und den Reis 20–25 Minuten cremig, aber bissfest garen.
5. Hefeflocken oder Parmesan einrühren, abschmecken und mit dem Pilz-Walnuss-Topping servieren.

Zutaten für 2 Portionen :

120 g Risottoreis, z. B. Arborio
150 g Pilze, in Scheiben
40 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
1 Schalotte, fein gewürfelt
1 EL Olivenöl
400 ml heiße Gemüsebrühe
50 ml trockener Weißwein, optional
1 EL Hefeflocken oder Parmesan
Salz und schwarzer Pfeffer