

SAFRAN-RISOTTO MIT PILZEN

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

- | | |
|--|--|
| 1 Esslöffel Olivenöl | in einer Pfanne warm werden lassen |
| 1 Zwiebel , fein gehackt | |
| 1 Knoblauchzehe , gepresst | andämpfen |
| 400 g Risottoreis (z. B. Arborio) | unter Rühren dünsten, bis er glasig ist |
| 4 dl Weisswein | die Hälfte dazugießen, vollständig einkochen, restlichen Wein dazugießen, ebenfalls vollständig einkochen |
| ca. 1 Liter Gemüsebouillon , heiss | unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 10 Min. köcheln |
| 300 g gemischte Pilze
(z. B. Champignons,
Kräuterseitlinge),
in ca. 3 mm dicken Scheiben | |
| 2 Briefchen Safran | beigeben, mischen, ca. 10 Min. weiterköcheln, bis der Reis cremig und <i>al dente</i> ist, Pfanne von der Platte nehmen |
| 50 g geriebener Parmesan | |
| 1 Esslöffel Olivenöl | darunter rühren |
| nach Bedarf Salz, Pfeffer | würzen |

Pro Person: 12 g Fett, 14 g Eiweiss, 80 g Kohlenhydrate, 2065 kJ (494 kcal)

Varianten

Beilage ½ Portion Safranrisotto ohne Pilze zubereiten. (Bild 1)

Vorspeise ½ Portion Safranrisotto mit Pilzen zubereiten. Mit den Pilzen 100 g Bündner Fleisch, in feinen Streifen, beigeben. Risotto anrichten, mit Parmesanspänen garnieren. (Bild 2)

