

ONE-POT-PILZ RISOTTO MIT PARMESANCHIPS



XXXLLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Risotto-Reis
- 250 ml Weißwein
- 550 ml Gemüsebrühe
- 600 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge, Kräutersaitlinge)

AUSSERDEM

- Pfeffer
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 180 g geriebener Parmesan

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 82 kcal
- 5 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 4 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz andünsten. Den Risottoreis dazugeben und kurz mit andünsten.
2. Weißwein und Gemüsebrühe zu geben, aufkochen lassen und alles etwa 10 Minuten bei leicht geöffnetem Deckel auf kleiner Stufe köcheln lassen.
3. Die Pilze putzen, halbieren oder große Pilze vierteln. Die Pilze zum Risotto-Reis in den Topf geben und alles noch einmal 5-8 Minuten ohne Deckel garen lassen. Eventuell noch Gemüsebrühe nachgießen, falls der Reis alles aufgesogen hat, ab und zu umrühren. Mit Salz abschmecken.
4. Backofen auf 180 ° Ober- und Unterhitze vorheizen. Mit einem Esslöffel kleine Häufchen des frisch geriebenen Parmesans auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, dabei etwas Platz zwischen den Häufchen lassen, sie laufen noch etwas breit. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 6 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Das fertige Risotto auf Tellern anrichten, mit Pfeffer und Petersilie bestreuen und mit den Parmesanchips servieren.



REISER RÄT

Mischt man unter den Parmesan noch etwas Knoblauchpulver, werden die Parmesanchips noch deftiger. Das Risotto kann auch mit Butter und geriebenen Parmesan abgebunden werden.

