

Pilz-Risotto

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Champignons
100 g	Butter
1 EL	Cognac
3 EL	Sahne
1 Liter	Gemüsebrühe
8	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
250 g	Risottoreis
100 g	Parmesan
	Salz, Pfeffer
	Petersilie, frisch

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Die Hälfte der Butter (50g) in der Pfanne erhitzen und die Champignons darin andünsten.
- Die Champignons mit Cognac und Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz köcheln lassen, dann beiseite stellen.
- Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Petersilie waschen und fein hacken.
- Die restliche Butter (50g) und Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten.
- Risottoreis hinzügen und ca. 1 Min. unterrühren bis die Körner mit Fett überzogen sind.
- Nach und nach die Brühe zugießen und so lange köcheln lassen bis der Reis weich, aber noch bissfest ist.
- Petersilie und Parmesan unterrühren. Zum Schluss die Pilze unterheben.
- Risotto kurz ziehen lassen und ggf. nochmal abschmecken.

Tipp:

Risotto immer mit heißer bzw. warmer Flüssigkeit ablöschen. Bei kalter Flüssigkeit unterbricht der Garprozess. Die Reiskörner ziehen sich zusammen und bleiben hart.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
118 kcal	7,2 g	10,3 g	3,7 g	69,4 mg