Pilzrisotto

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

30	ml	Olivenöl, raffiniert
50	g	Zwiebel, in kleinen Würfeln geschnitten
150	g	Pilze,- Champignons, Kräutersaitlinge. . . . . in 2-3 mm dicke Scheiben geschnitten
180	g	Rundkornreis, Arborio, Vialone oder Nano
60	ml	Weißwein
ca.750	ml	Gemüsefond
		Salz
		Pfeffer, geschrotet aus der Mühle
30	g	Butter, kalt
60	g	Parmesan, gerieben
1	EL	Petersilie, gehackt

Herstellung:

1. Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen.
2. Pilze hinzu geben und mit-anschwitzen.
3. Reis hinzu geben und kurz glacieren.
4. Mit Wein ablöschen und nach und nach Gemüsefond zugeben.
5. Würzen und unter ständigem rühren immer wieder Flüssigkeit hinzugeben bis der Reis "**al dente" ist.
6. Risotto vom Herd nehmen.
7. Butter, gerieben Parmesan, gehackter Petersilie einarbeiten und nochmals abschmecken.
8. Das Risotto darf nicht mehr aufkochen!

Andreas Virgolini

Dipl. Diätkoch, Küchenmeister