

Vollkorn-Risotto mit Federkohl und Pilzen

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Vollkorn-Risotto

- 1 Tasse Vollkorn-Risottoreis
- 5-6dl Gemüsebouillon
- 300g Federkohl
- 150g Erbsen
- 2dl Weisswein
- 1 Zwiebel, klein gehackt
- Einige Zweige Thymian
- Olivenöl zum Anbraten

Zutaten Gebratene Pilze

- Olivenöl
- Verschiedene Waldpilze (Eierschwämmli, Steinpilze, Champignons, Mu-err)
- 1/2 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- einige Zweige Peterli, gehackt

Zubereitung Vollkorn-Risotto

Das Olivenöls in einem grossen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Den Federkohl und den Thymian in den Topf geben und kurz mitdünsten. Den Reis dazugeben und etwa 2 Minuten unter Rühren andünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und einkochen. Gerade so viel heisse Bouillon zugliessen, dass der Reis bedeckt ist und bei mittlerer Hitze unter Rühren garen. Immer wieder etwas Bouillon zugliessen. Wenn der Reis fast fertig gegart ist, geben Sie die Erbsen dazu und fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Olivenöl dazu geben.

Zubereitung Gebratene Pilze

Die Pilze putzen und grob schneiden. Die Pilze und Zwiebeln im Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss den Peterli dazugeben.

Das Risotto im Teller anrichten und die Pilze darauf verteilen. Dazu passt veganer Feta. Leicht mit den Fingern zuerbröckeln und über das Risotto geben.