



Veganes Pilzrisotto mit Hefeflocken

verfeinert mit pfeffrigem Rucola



ca. 30min



2 Portionen

Risottokochen kann regelrecht meditativ sein. Das stetige Rühren lässt genug Raum, um die Gedanken schweifen zu lassen ... Schon genug meditiert für heute? Dann einen willigen Rührhelfer suchen und lieber die Pilze braten, das ist bestimmt ein wenig aufregender. Oder zumindest den Rucola waschen? Wie das Risotto zustandekommt, ist letztlich unwichtig, Hauptsache, es kommt auf den Tisch, denn es ist ein herzhafter Genuss!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 250g Champignons
- 1 Pck. Hefeflocken
- 50g Rucola

- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Wer mag, kann das Wasser für die Brühe vorher im Wasserkocher aufkochen.

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 608kcal, Fett 21.8g,
Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 14.9g



Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Brühgewürz** in 750ml heißes Wasser einrühren.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. glasig anbraten. Den **Reis** dazugeben und 1-2Min. anrösten, dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht bzw. der **Reis** bissfest ist.



Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern, in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6–8Min. goldbraun anbraten. Evtl. austretende Flüssigkeit kann dem **Risotto** zugefügt werden. Die Pfanne mit den **Pilzen** vom Herd nehmen und beiseitestellen.



Wenn der **Reis** gar ist, das **Risotto** vom Herd nehmen. Die **Hefeflocken** und 1EL Margarine einrühren, die **Pilze** zugeben und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kurz vor dem Servieren den **Rucola** unterheben, dabei je nach Wunsch einige **Rucolablätter** als Dekoration benutzen.



Unser cremig-säimiges Risotto braucht nichts außer begeisterte Esser. Und mit dem würzigen Rucola sorgen wir sogar für den erwünschten Knack im wohligen Gebäck. Wer davon gerne noch etwas mehr möchte, gibt ein paar Spritzer Zitronensaft über das fertige Gericht. Ob es lustig macht, wissen wir nicht, aber ein kleiner Säurekick hat noch nie jemandem geschadet!