



Champignonrisotto mit Pastinake

verfeinert mit Ahornsirup und Petersilie



ca. 40min



4 Portionen

Das heutige Risotto haut mal wieder alle vom Hocker – kein Wunder, denn die aromatisch angebratenen Champignons und die mit Ahornsirup und rauchigem Paprikapulver glasierten Pastinaken verleihen dem feinen Gericht das gewisse Etwas. Und apropos: Das Ganze ist auch noch vegan!

Was du von uns bekommst

- 500g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Pastinaken
- 2 Pck. Ahornsirup
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Pck. Hefeflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 782kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 108.8g, Eiweiß 17.2g



1. Pastinaken würzen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Pastinake** schälen und in ca. 7cm lange Stifte schneiden. Den **Ahornsirup** mit **1TL Paprikapulver**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz verrühren, die **Pastinaken** untermengen und beiseitestellen.



2. Pilze braten

Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen. Die **Pilze** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. goldbraun braten und dann mit 1EL hellem Essig ablöschen. **¾ der Pilze** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die **restlichen Pilze** in der Pfanne lassen.



3. Pastinaken backen

Die **Pastinaken** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 15-20Min. goldbraun backen.



4. Risotto kochen

Den **Reis** und den **Knoblauch** in die Pfanne zu den **Pilzen** geben 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 und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



5. Zutaten schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden.



6. Risotto verfeinern

Die **Hefeflocken** unter das **Risotto** rühren, dann die **Pilze** und die **Petersilie** untermengen. Nach Geschmack mit etwas **Zitronensaft aus 1-2 Zitronenspalten** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Risotto** auf Teller verteilen, die gebackenen **Pastinaken** darauf anrichten und mit den **übrigen Zitronenspalten** servieren.