



Pilzrisotto mit Walnüssen und Käse

dazu karamellisierte Chicorée



30-40min



2 Personen

Der Chicorée verdankt seine elegante weiß-gelbe Farbe der Tatsache, dass er im Dunkeln wächst. Denn selbst der kleinste Lichtschimmer verleiht dem Gemüse einen grünen Teint. Heute veredelt das sonnenscheue, zur Feier des Tages in Balsamicoessig glasierte Gemüse unser herbstlich-feines Pilzrisotto – der Balsamico kaschiert auf köstliche Weise den leicht bitteren Geschmack des Chicorées.

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 5g Thymian
- 200g Risottoreis
- 1 Packung Austernpilze & braune Champignons
- 1 Packung Chicorée
- 1 Päckchen Walnusskerne ¹⁵
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Küchenpinsel

Allergene

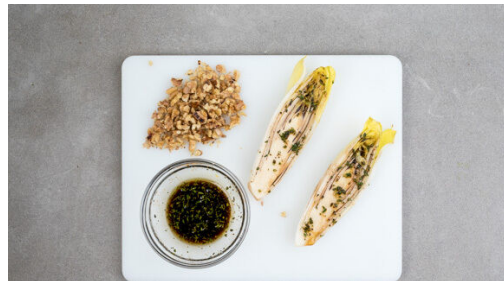
Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 104.5g, Eiweiß 23.1g



1. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen.



4. Chicorée vorbereiten

1-2TL Olivenöl mit 1EL Balsamicoessig, 1TL Honig oder Zucker, der **1/2 des Thymians** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Chicorée** längs halbieren und die Schnittflächen mit dem **Würzöl** bestreichen. Die **Walnüsse** grob hacken und in einer zweiten Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen.



2. Risotto ansetzen

Die **Thymianblättchen** abstreifen und ggf. fein schneiden. Den **Reis** und den **Knoblauch** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Dann mit einer Kelle etwas **Brühe** hinzugeben und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Wenn der **Reis** die **Brühe** aufgenommen hat, den Vorgang noch einmal wiederholen.



5. Chicorée braten

Den **Chicorée** in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Schnittflächen insgesamt 6-7Min. anbraten, dabei zwischendurch 2-3EL Wasser hinzugeben und die Hitze ggf. reduzieren. **Tip:** Wer den **Chicorée** weicher mag, gart ihn 1-2Min. länger.



3. Risotto fertigstellen

Nebenher die **Pilze** ggf. säubern. Die **Austernpilze** in dünne Streifen zupfen, die **Champignons** in dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** in das **Risotto** rühren, dann weiter portionsweise **Brühe** angießen und unter Rühren verköcheln lassen, bis der **Reis** gar ist. Nach 18-20Min. sollte das **Risotto** fertig sein.



6. Risotto verfeinern

Den **Käse** fein reiben und in das **Risotto** rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tipp: Wer mag, kann das **Risotto** noch mit 1EL Butter verfeinern. Das **Risotto** mit dem **Chicorée** anrichten, nach Belieben mit dem **übrigen Würzöl**, dem **restlichen Thymian** und den **Walnüssen** garnieren und servieren.