



Buchweizen Risotto mit Pilzen

Buchweizen Risotto mit Pilzen

150 g Rinatura Buchweizen Bio

200 g frische Pilze

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

600 ml heißes Wasser

1 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

100 ml Weißwein (optional)

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Esslöffel frisch geriebener Parmesan (optional)

1 Teelöffel Thymian (frisch oder getrocknet)

Salz, Pfeffer

Optional zum Servieren:

FrISChe Petersilie

Etwas Rinatura Zitronensaft Bio

1 Handvoll geröstete Walnüsse

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Buchweizen Risotto mit Pilzen

1.

Frische Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Buchweizen spülen, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Buchweizen hinzufügen und kurz anrösten.

Mit dem Weißwein ablöschen (optional) und kurz einkochen lassen. Nun nach und nach heiße Gemüsebrühe (dafür heißes Wasser mit dem Gemüse Bouillon vermischen) unter ständigem Rühren dazugeben. Immer wieder nachgießen, sobald die Flüssigkeit fast aufgenommen ist.

Nach ca. 10 min. die Pilze und Thymian dazugeben und weiter köcheln lassen. Nach insgesamt 20–25 min. sollte der Buchweizen weich, aber noch leicht bissfest sein. Vom Herd nehmen, ggf. mit Parmesan verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frisch gehackter Petersilie, einem Spritzer Zitronensaft und gerösteten Walnüssen garnieren und servieren.