

SAFRAN - CHAMPIGNON RISOTTO

REZEPT FÜR 1 PORTION

Zutaten:

FÜR DIE PILZSAUCE:

90 g Champignons
2 g Knoblauch, gehackt
10 ml natives Olivenöl extra
Petersilie, Salz und Pfeffer

FÜR DIE BRÜHE:

1/2 Zwiebel
1 Stück Stangensellerie
1 Möhre
Lorbeer, Pfefferkörner

FÜR DAS RISOTTO:

10 g weiße Zwiebel, gehackt
10 g Butter
80 g **MEVALIA Rice**
0,1 g Safran

Zubereitung:

Die Pilze in dünne Scheiben schneiden und mit dem gehackten Knoblauch in Öl braten. Gegen Ende der Garzeit mit Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie würzen. Die Sauce beiseitestellen. Für die Brühe das Gemüse mit dem Lorbeer und ein paar Pfefferkörnern etwa 10 Minuten in 1 Liter Wasser kochen. Die gehackte Zwiebel mit Butter in einer Kasserolle anschwitzen, den Reis beigegeben und rösten. Die abgeseigte Brühe schöpflöffelweise zugeießen und den Reis etwa 15 Minuten weitergaren. Immer warten, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, erst dann erneut Brühe nachgießen. Gegen Ende der Garzeit die Pilzsauce und den Safran dazugeben, gut umrühren und noch heiß servieren.



Nährwertangaben:	Pro Portion
Energie	462 kcal
Fett	19,8 g
Kohlenhydrate	74 g
Protein	2,7 g
Phenylalanin	95 mg
Tyrosin	81 mg
Leucin	153 mg

Mevalia

LOW
PROTEIN