

CHAMPIGNON-RISOTTO

Allns to sien Tiet

CHAMPIGNONS

SAISON VON JANUAR BIS DEZEMBER

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 250 G RISOTTOREIS (ALTERNATIV MILCHREIS)
- 300 G FRISCHE CHAMPIGNONS
- 1 ZWIEBEL
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 1 L GEMÜSEBRÜHE
- 65 G PARMESAN
- 2 EL OLIVENÖL
- FRISCHE PETERSILIE
- SALZ
- PFEFFER



ZUBEREITUNG:

1. ZWIEBEL WÜRFELN, KNOBLAUCHZEHEN KLEINSCHNEIDEN. CHAMPIGNONS IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
2. PARMESAN REIBEN UND PETERSILIE HACKEN.
3. ZWIEBELWÜRFEL UND KNOBLAUCH IN EINER PFANNE IN OLIVENÖL GLASIG ANBRATEN. CHAMPIGNONS HINZUFÜGEN UND KURZ MITBRATEN.
4. REIS DAZUGEBEN UND KURZ MITRÖSTEN.
5. NACH UND NACH DIE GEMÜSEBRÜHE HINZUFÜGEN, DABEI STÄNDIG RÜHREN. BRÜHE HINZUFÜGEN, BIS DER REIS AL DENTE IST (CA. 15-20 MINUTEN).
6. PARMESAN UND PETERSILIE UNTERRÜHREN. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER

ZEHN
ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE
LANDJUGEND e.V.
nlj