

Vegi



Haselnuss-Risotto

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

- 1 Esslöffel Baumnussöl**
- 1 Zwiebel**, fein gehackt
- 250g Risotto** (z. B. Carnaroli)
- 4 dl Weisswein**
- 6 dl Gemüsebouillon**, heiss
- 2 Esslöffel Butter**
- 50g Haselnüsse**, grob gehackt, geröstet
- 50g Baumnüsse**, grob gehackt, geröstet
- 2 Prisen Salz**

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Reis beigegeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist.
2. Die Hälfte des Weins dazugießen, fast vollständig einkochen. Den restlichen Wein dazugießen, vollständig einkochen.

3. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Butter darunterühren.
4. Die Hälfte der Nüsse daruntermischen, restliche Nüsse auf dem angerichteten Risotto verteilen.

Pro Person: 25 g Fett, 8 g Eiweiss, 53 g Kohlenhydrate, 1974 kJ (471 kcal)



Vegi

Pilze an Holundersauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Vorspeise oder Beilage für
4 Personen

- 1 Esslöffel Bratbutter**
- 250g Steinpilze**, in ca. 3 mm dicken Scheiben
- 250g Eierschwämme**, halbiert oder in Vierteln
- 1 Knoblauchzehe**, gepresst
- 2 Esslöffel glattblättrige Petersilie**, fein gehackt
- 1 Teelöffel Salz**
- wenig Pfeffer

- 1 Esslöffel Butter**
- 200g Holunderbeeren**
- 1 Teelöffel Zucker**
- 3 Esslöffel Wasser**
- Salz, Pfeffer**, nach Bedarf

1. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze ca. 3 Min. braten, Knoblauch und Petersilie beigegeben, würzen, warm stellen.

2. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Holunderbeeren mit dem Zucker andämpfen, Wasser beigegeben, auf die Hälfte einkochen, würzen, über die Pilze geben.

Passt zu: Wildgerichten.

Pro Person: 7 g Fett, 5 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 422 kJ (101 kcal)

