

## Rezept

# Buchweizen-Risotto mit Pilzen

Ein Rezept von Buchweizen-Risotto mit Pilzen, am 30.04.2025

## Zutaten

<b>1 l</b> Gemüsebrühe	<b>350 g</b> Buchweizen
<b>5 EL</b> Olivenöl	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>100 ml</b> trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
<b>400 g</b> Kräuterseitlinge (erstweise Champignons)	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> getrockneter Thymian
<b>1</b> Mini-Romanasalat	<b>100 g</b> Crème fraîche
<b>80 g</b> geriebener Parmesan	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 29 g F, 20 g EW, 67 g KH

## Zubereitung

1. Brühe erhitzen, warm halten. Buchweizen in einem Sieb gut abrausen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Buchweizen unter Rühren ca. 1 Min. mitdünsten. Wein angießen und fast ganz einkochen lassen. Buchweizen mit Brühe bedecken. Offen kochen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist, ab und zu umrühren. Immer wieder einen Teil Brühe dazugießen und einkochen lassen, bis der Buchweizen nach 15-20 Min. gar ist.
2. Inzwischen Pilze putzen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. 5 Min. vor Ende der Garzeit des Risottos in einer großen beschichteten Pfanne das übrige Öl erhitzen, die Pilze darin bei starker Hitze 3-4 Min. braten, bis sie Farbe annehmen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Den Salat waschen, halbieren und ohne den Strunk in Streifen schneiden, dann unter die Pilze heben.
3. Crème fraîche und die Hälfte vom Käse unter den Risotto mischen, salzen und pfeffern. Auf Tellern anrichten. Mit der Pilz-Salat-Mischung belegen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen.