

Rezept

Risotto milanese

Ein Rezept von Risotto milanese, am 15.01.2025

Zutaten

40 g helle Sesamsamen	1 Zwiebel
250 g Champignons oder Steinpilze	1 EL Olivenöl
250 g Vollkornrundreis	100 ml trockener Weißwein
800 ml heiße glutenfreie Gemüsebrühe	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis er anfängt zu duften. Auf einen Teller schütten und beiseitestellen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen, mit Küchenpapier gut abreiben und in Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Pilze zugeben und mit anschwitzen. Reis zugeben, unter Rühren glasig dünsten, mit Wein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen.
3. Nun immer wieder eine Schöpfkelle Gemüsebrühe zugießen und unter Rühren bei mittlerer Hitze verkochen lassen, bevor der nächste Schöpfer zugegeben wird. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist und das Risotto eine leicht breiige Konsistenz hat. Zum Schluss den Sesam unterziehen, das Risotto auf vier vorgewärmten Tellern anrichten und mit einem gemischten Salat servieren.