

Risotto mit Steinpilzen (laktosefrei)

Zutaten:

300 g Risottoreis
250 g Steinpilze (alternativ auch andere Pilze)
2 Zwiebeln
2 EL Öl
750 ml Gemüsebrühe
3 Knoblauchzehen
4 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
100 ml Weißwein
2 EL Sojamargarine
1 TL Oregano
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

- Zwiebeln klein hacken.
- Reis und Zwiebeln im Öl ca. 1 Minute anrösten.
- Lorbeerblätter, Nelken und ein Drittel der Brühe zum Reis geben.
- Bei kleiner Hitze garen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgesogen ist.
- Dabei immer wieder umrühren.
- Dabei nach und nach die restliche Brühe einrühren.
- Nicht vergessen, immer wieder umrühren!!!
- In der Zwischenzeit die Pilze klein schneiden.
- Knoblauch zerquetschen und mit den Pilzen in der Margarine dünsten.
- Den Wein zugießen (zu den Pilzen, nicht in die Kehle).
- Mit Pfeffer, Oregano und Salz abschmecken.
- Lorbeerblätter und Nelken aus dem Reis nehmen.
- Pilzmasse mit Flüssigkeit zum Reis geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- Dabei immer noch umrühren.
- Risotto salzen und pfeffern.
- Vor dem Servieren den Parmesan unterrühren.
- Risotto mit Petersilie überstreuen.

Das große Geheimnis der Risottozubereitung ist das ständige Umrühren, damit nichts anbrennt und die Feuchtigkeit besser verkochen kann.