



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW37
2016

Cremiges Pilzrisotto mit knusprigem Bacon, Birne und Walnüssen

Unserer Meinung nach sind Pilzrisotti die Besten! Dieses bekommt mit Birne und Walnüssen einen besonderen Twist. Und der Bacon? Macht das Geschmackserlebnis perfekt! Für Unterwegs-Esser ist das genau das Richtige: In Deiner Lunch-Box kannst Du alles mitnehmen und am nächsten Tag genießen.



35 min.



Stufe 2



Bacon



Risottoreis



Champignons



Birne



Walnüsse



Parmesan



Schnittlauch



Knoblauch



Zwiebel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Risottoreis	200 g	400 g
braune Champignons	150 g	300 g
Birne	1	2
Schnittlauch	1 Bund	2 Bund
Parmesan 7)	20 g	40 g
Bacon	4 Scheiben	8 Scheiben
Walnüsse 8) 15)	20 g	40 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 689 kcal
Kohlenhydrate: 93 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 23 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Olivenöl, evtl. Weißwein 12), Salz, Pfeffer, Butter 7), Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, Gemüseribe, große Pfanne, Küchenpapier



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. 450 ml heiße Gemüsebrühe vorbereiten. In einem großen Topf 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen und gehackte Zwiebel und Knoblauch darin ca. 1 Min. anschwitzen. Risottoreis zugeben und ca. 1 Min. mitschwitzen. Mit etwas Brühe ablöschen. (Wenn Du stattdessen Weißwein nimmst, wird das Risotto noch aromatischer.) Hitze etwas herunterschalten, Brühe nach und nach zugeben und Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. garen, bis der Risottoreis weich ist.

2 Braune Champignons in Scheiben schneiden. Birne entkernen und in Spalten schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Parmesan fein reiben.

3 Baconscheiben in eine kalte große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. knusprig braten, dann kurz auf einem Teller beiseitestellen.

4 In derselben Pfanne Championspalten ohne weitere Fettzugabe 3 – 4 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Risotto geben.

5 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, 1 TL Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Birnenspalten und Walnüsse dazugeben und ca. 3 Min. anbraten. 1 TL Zucker dazugeben und in 2 – 3 Min. leicht karamellisieren lassen.

6 Parmesan unter das Risotto rühren und auf Teller verteilen, Birnenspalten und Walnüsse darauf verteilen, Baconscheiben darauf legen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und genießen.