

Fleischlos.de - Genießen

Risotto con Spinaci e Funghi / Risotto mit Spinat und Pilzen

Gleich nach Pasta & Pizza siedelt sich Risotto in die Reihe italienischer Lieblings Speisen. Vegetarisch? aber sicher. Vegan geht es auch.

Nun lebt Risotto von Sahne und/oder Parmesan, die kann man leicht ersetzen. Den Schuss Sahne den ein gutes Risotto braucht kann man mit zum Beispiel Soja Cuisine ohne Genussverzicht ersetzen. Abgesehen davon bringt das auch eine Kalorienreduktion mit sich.

Beim Parmesan scheiden sich die Geister. Man kann den Parmesan ersetzen, es gibt diverse Produkte die man hierzu verwenden kann. Die Parmesan-Fakes habe ich versucht und für ungenießbar befunden. Erinnern Sie sich an den Krümel Parmesan den es noch vor 10-15 Jahren beim 0815-Italiener gab. Lieber ein "käsiges" Produkt nehmen das gut schmilzt. Bindung braucht es nicht wirklich, das macht hauptsächlich der Reis. Also einen Melty Cheese o.ä. – man sollte unbedingt verschiedene Varianten ausprobieren da die Geschmäcker hier weit auseinandergehen.

Zutaten:

- 50 gr. Pfifferlinge
- 80 gr. Champignons
- 80 gr. Blattspinat (TK)
- 1 Zwiebel
- 2 Tassen Arborio Reis
- 1 Frühlingszwiebel
- Olivenöl
- Rapsöl
- Weißwein
- Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz
- Muskat
- 3 EL SojaCuisine
- Parmesan(ersatz)



Zubereitung:

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Den Reis dazugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze dünsten. Mit einem guten Schuss trockenem Weißwein anschütten und unter Rühren einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe anschütten und wieder unter Rühren reduzieren lassen.

Am besten man kocht zu zweit und während einer rührt werden die etwas kleiner geschnittenen Pilze in etwas Rapsöl bei großer Hitze angebraten (ca. 10 Minuten).

Der Spinat ist mittlerweile aufgetaut oder eingekocht und wird zum Reis gegeben. Immer wieder etwas Gemüsebrühe zugeben und reduzieren. Die Pilze zugeben und nochmals einen kleinen Schuss Weißwein. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken, eventuell frische Kräuter dazu und nun den Herd ausschalten und die Soja Cuisine einrühren. Einen kleinen Teil des Käses oder Käseersatzes dazu geben, rühren und ab auf den Teller.

Wer mag gibt kurz vor dem Servieren noch ein paar kleine Tomaten dazu.

Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, das Weiße der Frühlingszwiebel an einen leckeren Ruccolasalat geben, das Grün über den Teller verteilen. Noch etwas Parmesan(ersatz) und zu Tisch bitte.

Als Beilage einen Ruccola- oder anderen Salat und ein Glas Rotwein.

Fleischlos.de wünscht einen guten Appetit.

