



Dinkel-Risotto mit Pilzen und Parmesan

Gesundheitliche Vorteile:

- **Dinkel** ist ein nährstoffreiches Urgetreide, das komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe liefert, die für langanhaltende Energie und eine gesunde Verdauung sorgen. Zudem enthält Dinkel eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Magnesium und Eisen, die zur Unterstützung der Muskel- und Nervenfunktion beitragen.
- **Pilze** sind kalorienarm und reich an B-Vitaminen, die für den Energiestoffwechsel wichtig sind. Sie enthalten zudem Mineralstoffe wie Selen und Kalium sowie Antioxidantien, die zur Stärkung des Immunsystems beitragen.
- **Parmesan** liefert hochwertiges Protein und Kalzium, das essenziell für starke Knochen und Zähne ist. Zudem enthält Parmesan Vitamin B12, das für die Blutbildung und das Nervensystem von Bedeutung ist.
- **Olivenöl** enthält gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren und Antioxidantien, die zur Unterstützung der Herzgesundheit beitragen und entzündungshemmende Eigenschaften haben.
- **Zwiebeln** und **Knoblauch** besitzen natürliche entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften. Sie fördern die allgemeine Gesundheit und unterstützen das Immunsystem.

Dieses Dinkel-Risotto mit Pilzen und Parmesan bietet eine köstliche Kombination aus herzhaftem Geschmack und wertvollen Nährstoffen. Es ist eine sättigende und ausgewogene Mahlzeit, die ideal für ein gesundes Mittag- oder Abendessen ist.



Dinkel-Risotto mit Pilzen und Parmesan

Zutaten (4 Portionen)

- 400 g Dinkel (ganz oder geschrotet)
- 400 g Pilze (z. B. Champignons oder Steinpilze)
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 200ml Weißwein (optional)
- 100 g geriebener Parmesan
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie (optional)

Zubereitung

Dinkel vorbereiten

- Dinkel abspülen und beiseite stellen.

Anbraten

- Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In der gleichen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten.

Dinkel hinzufügen

- Dinkel dazugeben und für 1-2 Minuten anschwitzen. Weißwein hinzugeben.

Gemüsebrühe hinzufügen

- Nach und nach die Gemüsebrühe dazugeben und unter Rühren köcheln lassen, bis der Dinkel die Flüssigkeit aufnimmt. (ca. 20-25 Minuten).

Pilze und Parmesan hinzufügen

- Pilze und geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren

- Das Dinkel-Risotto auf Teller verteilen und optional mit frischer Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion: 692 kcal, 82 g Kohlenhydrate, 29 g Protein, 18 g Fett