



Steinpilz-Risotto mit Salbei und gerösteten Walnüssen

Gesundheitliche Vorteile:

- **Steinpilze** haben viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Auch Antioxidantien sind vorhanden, was gegen Entzündungen helfen kann.
- **Risotto-Reis** liefert komplexe Kohlenhydrate, die lange sättigen und eine stabile Energiequelle darstellen.
- **Salbei** fördert die Verdauung und hat durch ätherische Öle eine entzündungshemmende Wirkung.
- **Zwiebeln** und **Knoblauch** wirken ebenfalls antientzündlich.

Gute Energie und wertvolle Nährstoffe. Dieses Risotto gibt dir alles was du nach einem harten Tag brauchst 😊



Steinpilz-Risotto mit Salbei und gerösteten Walnüssen

Zutaten (4 Portionen)

- 300 g Risotto-Reis
- 150 g Steinpilze
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 150ml Weißwein
- 10 Salbeiblätter
- 50 g Walnüsse
- 50 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Schritt 1

- Steinpilze in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Walnüsse grob hacken ohne Fett rösten, bis sie duften. Beiseitestellen.

Schritt 2

- 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Reis hinzufügen und etwa 2 Minuten anschwitzen, bis er leicht glasig ist.
- Mit Weißwein ablöschen und Rühren einkochen.

Schritt 3

- Steinpilze und die Hälfte der Salbeiblätter zum Reis geben.
- Nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen.. Erst weitere Brühe zugeben, wenn die vorherige Menge fast vollständig aufgenommen wurde. Dieser Vorgang dauert etwa 20 Minuten, bis der Reis cremig ist.

Schritt 4

- Parmesan unter das Risotto rühren und abschmecken.
- In einer kleinen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die restlichen Salbeiblätter knusprig braten.

Schritt 5

- Risotto auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Walnüssen sowie den knusprigen Salbeiblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion: 410 kcal, 53 g Kohlenhydrate, 11 g Protein, 13 g Fett