

Buchweizenrisotto und Austernpilze mit Ofengemüse

Zutaten für vier Personen

320 g Buchweizen	150 g Karotten gelb, Würfel 2x2 cm
250 g Austernpilze, blättrig geschnitten	150 g Karotten Orange, Würfel 2x2 cm
50 g Zwiebel gehackt	150 g Fenchel, Würfel 2x2 cm
20 g Rapsöl	150 g Sellerie Knolle, Würfel 2x2 cm
30 g Parmesan	Salz, Rosmarin, Olivenöl, Knoblauch nach
Ca. 1 L Gemüsebrühe oder Wasser nach Bedarf	Geschmack

Zubereitung

- Buchweizen wie ein Risotto zubereiten.
- Die Zwiebel in Öl glasig werden lassen, Pilze dazugeben und kurz anraten, Buchweizen hinzufügen und mit dem Gemüsefond aufgießen. Wenn der Buchweizen weich ist, mit Parmesan sämig abbinden und eventuell mit etwas Fond aufgießen. Je nach Geschmack kann man auch 10 g kalte Butter zufügen.
- Das Gemüse kurz blanchieren, abtropfen lassen und mit Öl und Gewürzen marinieren. Bei 180 °C ca. 20 Minuten im Ofen schmoren.
- Das Risotto auf den Teller geben und mit dem Gemüse rundherum anrichten sowie mit frischen Kräutern garnieren.
- Tipp: Kurz vor dem Anrichten das Gemüse mit 2 EL Yuzu- oder Bergamotten Saft abschmecken.

Kalorien und Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
480	14g	16g	57g

Ernährungsmedizinischer Tipp

Das absolute Highlight dieses Gerichts sind die Austernpilze. Ein hoher Anteil an Ballaststoffen und Vitaminen zeichnet sie aus. Fleischtiger aufgepasst: Austernpilze haben einen fleischähnlichen Geschmack, daher unbedingt probieren. Also viel Freude beim Verkosten und Nachkochen!