



Dinkelrisotto mit Schwammerl

 4 Portionen
als Hauptgericht

ZUTATEN

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Butter

300 g Dinkelreis

1 - 1,2 L Gemüsebrühe

300 ml Apfelsaft o. Weißwein

Salz, Pfeffer

evtl. zum Schluss: 100 ml Sahne

300 - 400 g Pilze

(z.B. Pfifferlinge, Steinpilze,
Champignons, usw.)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Butter

Salz, Pfeffer

Topping:

50 g Kernemix (Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Sesam, usw.)

150 - 200 g geriebener

Parmesan oder Emmentaler

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel sehr fein hacken, Knoblauch pressen und beides in Butter anschwitzen.
2. Dinkelreis zugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe und Apfelsaft bzw. Weißwein ablöschen und nun 20 - 25 Min. köcheln lassen. WICHTIG: hin und wieder umrühren und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben.
3. Währenddessen in einer zweiten Pfanne die Kerne für das Topping leicht anrösten, herausnehmen und zur Seite stellen.
4. Nun die Pilze bei Bedarf reinigen und je nach Größe schneiden. Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Butter und in der Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel mit Knoblauch anschwitzen. Danach Pilze zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den gegarten Dinkelreis mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. etwas Sahne unterrühren. Nun die Hälfte vom Käse in den Dinkelreis unterheben, die Pilze darauf verteilen und mit den gerösteten Kernen und geriebenen Käse servieren.
6. Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat sehr lecker.

