



QUINOA-RISOTTO

Für 2 Personen:

Für das Quinoa-Risotto:

- 2 EL Olivenöl
- 3 Frühlingszwiebeln, komplett in Ringe geschnitten (inklusive grünem Teil)
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 170 g Quinoa
- 50 g rote Linsen, im Sieb gewaschen
- 200 ml Weißwein (alternativ: Wasser mit 1 EL Apfelessig)
- ca. 600 ml leichte Gemüsebrühe (die Brühe sollte nicht zu salzig sein, da das Risotto sonst am Ende zu salzig wird)
- 4 EL pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafer-, Soja oder Mandelsahne)
- Abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 120 g Tiefkühlerbsen
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL gehackter Schnittlauch
- 4 EL gehackte glatte Petersilie

Für die Pilze:

- 1 EL Olivenöl
- 300 g braune Champignons, gesäubert und in Scheiben geschnitten

Zeitaufwand:

ca. 35 Minuten

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln und Knoblauch unter Rühren 2 Minuten anschwitzen. Quinoa hinzufügen und weitere 2 Minuten unter Rühren anrösten. Gewaschene rote Linsen hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Den Wein verdampfen lassen. Die Hälfte der Gemüsebrühe hinzufügen, ab und zu rühren und 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Rest der Gemüsebrühe hinzufügen, zwischendurch umrühren und nochmals 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze zubereiten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons unter Rühren anbraten bis sie rundum gebräunt sind. Das dauert ca. 8 Minuten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Wenn Quinoa und Linsen bissfest gekocht sind, pflanzliche Sahne, abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen. Die Konsistenz des Risottos sollte jetzt feucht sein und weder zu trocken noch zu flüssig. Ist es zu flüssig, noch etwas länger bei geöffnetem Deckel köcheln lassen. Ist es zu trocken, noch etwas Brühe hinzufügen.

Die Erbsen und Pilze unterrühren und 2 Minuten bei geschlossenem Deckel durchziehen lassen. Dann Schnittlauch und Petersilie hinzufügen und nach Geschmack salzen und pfeffern und gegebenenfalls mit Zitronensaft abschmecken.