

Kochen

Pilz-Spinat-Risotto aus dem Ofen

Der Risotto mit Pilzen nach Wahl wird im Backofen in einer Gratinform fertiggebacken.

EIGENSCHAFTEN

-  GLUTENFREI
-  LACTOSEARM
-  VEGETARISCH

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	30 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	15 MIN



ZUTATEN

 FÜR 4 PERSONEN

400 g Pilze (gemischt) oder auch nur eine Sorte

150 g Salatspinat oder Babyspinat

1 Bund Frühlingszwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Butter

250 g Risottoreis , z.B. Carnaroli, Arborio oder Vialone

1.5 dl Weisswein

5 dl Gemüsebouillon

30 g Butter

60 g Parmesan (gerieben), oder Sbrinz AOP

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Die Pilze rüsten und je nach Sorte in Scheiben oder Stücke schneiden. Den Spinat in einem Sieb gründlich spülen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln rüsten, das Weisse hacken und das Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.
- 3 In einem weiten Bräter oder in einer Pfanne das Olivenöl und die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Dann die Hitze zunächst auf höchste Stufe stellen, die Pilze beifügen und etwa 3 Minuten kräftig braten. Den Risottoreis dazugeben, alles mischen, dann mit dem Weisswein ablöschen und diesen unter Rühren zu etwa $\frac{2}{3}$ einkochen lassen. Die Bouillon dazugiessen und alles kräftig aufkochen. Den Bräter mit einem Deckel decken. Hat man den Risotto in einer Pfanne angesetzt, jetzt das Ganze in eine grosse Gratinform umgiessen und diese mit Alufolie verschliessen. Den Risotto sofort in den 180 Grad heissen Ofen auf die zweitunterste Rille geben und etwa 30 Minuten backen. Nach knapp 25 Minuten den Spinat untermischen und wenn nötig noch wenig Flüssigkeit nachgiessen.
- 4 Den Risotto aus dem Ofen nehmen, die Butter und den Parmesan untermischen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

17 g Eiweiss

21 g Fett

53 g Kohlenhydrate

473 g kKalorien