

# Kochen mit Marlen

## Champignonrisotto

Mit Steinpilzen, Butterbohnen und Edelhefeflocken

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

### Zutaten für 4 Personen

- 400 Gramm Butterbohnen
- 400 Gramm Risotto
- 250 Gramm Champignons
- 25 Gramm getrocknete Steinpilze (Procini)
- 1 Zwiebel
- 1 Brühwürfel, in 750 ml Wasser aufgelöst
- 1 TL getrockneter Thymian
- Ein Schuss Weißwein oder Essig
- 2 EL Edelhefeflocken
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie

### Zubereitung

Kochtopf, Wasserkocher, Schneidebrett, Schöpfkelle

### Bereidung:

- Kochen Sie einen Liter Wasser für die Brühe und zum Einweichen der Pilze
- Weichen Sie die getrockneten Pilze (Steinpilze) 10 Minuten in +/- 250 ml kochendem Wasser ein und geben Sie den Brühwürfel in das restliche Wasser, um eine Brühe herzustellen
- Hacken Sie die Zwiebel klein und schneiden Sie die Champignons in Scheiben
- Nehmen Sie die eingeweichten Champignons aus dem Wasser und hacken Sie sie fein
- Erhitzen Sie 1 Esslöffel Olivenöl in einer Bratpfanne mit hohem Rand oder in einem kleinen Bräter und braten Sie die Zwiebel darin 4 Minuten lang an, bis sie leicht glasig ist
- Geben Sie den Risottoreis und den Thymian dazu und braten Sie das Ganze zusammen mit der Zwiebel unter ständigem Rühren 1 Min. lang an.
- Gießen Sie den Wein oder Essig in die Pfanne und bringen Sie alles unter ständigem Rühren zum Kochen. Lassen Sie es köcheln, bis der Wein/Essig vom Reis aufgesogen wurde.
- Geben Sie eine Schöpfkelle Brühe hinzu und lassen Sie den Reis köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Rühren Sie gelegentlich um. Wiederholen Sie dies, bis die gesamte Brühe aufgebraucht ist oder das Risotto gar ist. Schmecken Sie also zwischendurch ein paar Mal ab. Dies dauert ca. 20-25 Min. Geben Sie nach der Hälfte der Garzeit die eingeweichten Pilze hinzu.
- Erhitzen Sie 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Champignons bei starker Hitze unter stetigem Rühren an, bis diese braun sind und die Feuchtigkeit verdunstet ist. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.
- Spülen Sie in der Zwischenzeit die Butterbohnen aus der Dose gut ab
- Nehmen Sie die Pfanne vom Herd, geben Sie die Champignons und Butterbohnen zum Risotto und lassen Sie das Ganze kurz aufwärmen
- Servieren Sie das Risotto in einem tiefen Teller und schmecken Sie es mit den Edelhefeflocken und der Petersilie ab

### GUTEN APPETIT!

#### Wissenswertes:

- Wussten Sie, dass die Zugabe von frischen Kräutern wie Petersilie neben viel Geschmack auch viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt? Sie enthalten Antioxidantien, die Entzündungen reduzieren können. Geben Sie also öfter frische (oder getrocknete) Kräuter zu Ihrem Essen!
- Wussten Sie, dass die meisten Menschen mit einem Stoma problemlos Champignons essen können? Es wird natürlich empfohlen, diese gut zu kauen, um Verstopfungen zu vermeiden.

Allergeninformation: Überprüfen Sie immer das Etikett und die Zutaten auf Allergene, die für Sie relevant sind.



Wir stellen in Zusammenarbeit mit "Die Essende Dame" ein monatliches Gericht sammen, special gericht auf eine gute Darmflora und für Menschen mit einem Stoma.

Wir werden zusätzliche Informationen über Nährstoffe ins gerechten geben.

*Pauline Kortbeek*