



BUCHWEIZENRISOTTO MIT CHAMPIGNONS UND BÄRLAUCHPASTE

Zutaten (ca. 4 Portionen)

250 g Buchweizen
600 - 700 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein
½ Gemüsezwiebel
400 g Champignons
1 TL Rapsöl
Salz, Pfeffer
8 EL geriebener Parmesan

120 g Bärlauch
10 g Salz
100 ml Rapsöl



Zubereitung:

1. Für die Bärlauchpaste, den Bärlauch waschen und klein hacken. In einem hohen Gefäß den Bärlauch mit dem Öl und Salz vermengen und mit dem Pürierstab nicht zu fein pürieren.
2. Das Ganze dann in heiß ausgespülte Gläser füllen und oben noch mit etwas Öl auffüllen. Die Paste ist bis zu einem Jahr haltbar.
3. Die Menge die gleich für das Risotto benötigt wird, (ca. 1-2 TL pro Person) gleich beiseitestellen.
4. Für das Risotto zuerst die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und warm halten.
5. Zwiebel fein würfelig schneiden. Champignons waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder achteln.
6. In einem Topf das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten.
7. Buchweizen zugeben und 1-2 Minuten mitbraten. Mit dem Weißwein aufgießen und unter Rühren verdampfen lassen.
8. Nun ca. 4 Schöpfer Gemüsebrühe zugeben und das Ganze zugedeckt leicht köcheln lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr zu sehen ist. Zwischendurch immer wieder umrühren.
9. Anschließend die restliche Gemüsebrühe sowie die Champignons zugeben und ohne Deckel leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und der Buchweizen weich bzw. noch etwas bissfest ist – zwischendurch immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
10. Nun den Parmesan unterrühren, den Topf von der Herdplatte nehmen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.
11. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und pro Portion mit 1-2 TL Bärlauchpaste servieren.