



Buchweizenrisotto mit Champignons und Kräutern

JANUAR



Zutaten

Menge: 4 Personen

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 300g roher Buchweizen
- 1 Glas trockener Weißwein
- 400g Champignons
- 75cl Rapunzel Gemüsebrühe
- 1/2 Tasse Estragon und Petersilie
- 2 Esslöffel Reis- oder Sojasahne
- Fleur de sel, schwarzer Pfeffer

Vorbereitung

- In einer Pfanne oder in einem Topf die geschälten und fein gehackten roten Zwiebeln mit dem Olivenöl 2 Minuten anbraten.
- Sobald die Zwiebeln glasig sind, den Buchweizen hinzufügen und 2 Minuten lang scharf anbraten.
- Mit Weißwein ablöschen und diesen verdunsten lassen.
- Die in Scheiben geschnittenen Champignons hinzufügen.
- Die Bouillon Kelle für Kelle zum Buchweizen geben und eine neue hinzufügen, sobald die Bouillon vom Buchweizen aufgenommen wurde.
- Kräuter und Sahne hinzufügen und würzen.
- Heiß servieren.



+/- 30 min.



Risotto de sarrasin aux champignons et aux herbes

JANVIER



Ingrédients

Quantité : 4 personnes

- 300g de sarrasin cru
- 400g de champignons
- 2 cuillères à soupe de crème de riz ou de soja
- 75cl de bouillon Rapunzel de légumes
- 2 oignons rouges
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 tasse avec de l'estragon et du persil
- 1 verre de vin blanc sec
- Fleur de sel, poivre noir

Préparation

- Dans une sauteuse ou une cocotte, faire revenir les oignons rouges pelés et émincés finement avec l'huile d'olive pendant 2 minutes.
- Une fois translucides, ajouter le sarrasin et mélanger pendant 2 minutes à chaleur puissante.
- Verser le vin blanc et bien le laisser s'évaporer.
- Ajouter les champignons émincés.
- Ajouter le bouillon louche par louche en laissant bien le sarrasin l'absorber avant chaque nouvelle louche.
- Mettre les herbes, la crème et assaisonner.
- Servir bien chaud.



+/- 30 min.

