



FIT
&
GESUND

Buchweizen-Champignon-Risotto

mit leichtem Rüben-Salat



30-40min



2 Personen

Risotto muss man nicht immer mit Reis machen, hat sich unsere Köchin Hannah gedacht und glutenfreien Buchweizen zum Star auserkoren. Mit Champignons cremig geköchelt und mit feinem Käse abgeschmeckt ist es einfach unwiderstehlich. Dazu gibt es einen leichten Salat aus roten Rüben.

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Champignons
- Zwiebel
- Buchweizen
- frische Petersilie
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- rote Rüben
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipps

Rote Rüben färben stark ab, darum spült man die verwendeten Küchengeräte am besten direkt nach Gebrauch ab und wäscht sich die Hände mit Seife.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 515.0kcal, Fett 18.8g, Eiweiß 16.7g, Kohlenhydrate 64.5g



1. Gemüse vorbereiten

850ml Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. **Pilze** in feine Scheiben schneiden. **Petersilie** von den Stängeln zupfen, die Stiele fein hacken.



2. Pilze braten

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl hoch erhitzen. **Zwiebel**, **Knoblauch**, **Petersilienstiele** und **Pilze** darin ca. 5Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Buchweizen kochen

Den **Buchweizen** sowie einen Teil des gekochten Wassers nun zu den **Pilzen** geben und alles gut verrühren, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20Min. köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder rühren und Wasser nachgießen.



4. Rote Beete zubereiten

Inzwischen **Rote Rüben** schälen und auf der groben Seite der Küchenreibe raspeln. 1TL Zitronenschale abreiben und die **Zitrone** auspressen. Rote Rüben mit 2-3EL Zitronensaft, die Zitronenschale, 1TL Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer gut vermischen.



5. Käse vorbereiten

Den **Käse** fein reiben. **Petersilienblätter** in feine Streifen schneiden.



6. Risotto fertigstellen

Den **Käse** und 1TL Butter unter das Risotto rühren. Mit der **Petersilie** garnieren. Dazu den **Rüben Salat** servieren.