ULTIMATIV VEGAN.

Pilz-Risotto mit Thymian & Kastanien

Ein cremiges Risotto, das durch gebratene Pilze und geröstete Marroni eine herbstliche Tiefe bekommt. Wärmend und aromatisch – perfekt für gemütliche Abende. Die richtige Konsistenz entsteht nicht durch viel Rahm, sondern durch Stärke und Bewegung. Deshalb den Reis sanft garen und erst zum Schluss die cremigen Komponenten einarbeiten. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 40 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g Risottoreis (Arborio)
- 400 g gemischte Pilze (z. B. Steinpilze, Champignons, Kräuterseitlinge)
- 150 g gekochte Marroni (Maronen, Esskastanien)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 L Gemüsebouillon
- 150 ml Weisswein
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige frischer Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Die Bouillon erhitzen und warm halten.

02 Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in einem grossen Topf mit 1 EL Olivenöl glasig andünsten.

03 Risottoreis dazugeben und unter Rühren 1–2 Minuten anbraten, bis er leicht glasig wird.

04 Mit Weisswein ablöschen und rühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

05 Nun schöpfkellenweise heisse Bouillon dazugeben, dabei immer wieder rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Diesen Vorgang etwa 20 Minuten wiederholen, bis der Reis cremig und gar ist.

06 Währenddessen Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer separaten Pfanne mit 1 EL Olivenöl kräftig anbraten, bis sie goldbraun sind.

07 Marroni grob hacken und kurz mitbraten.

08 Pilze und Marroni vorsichtig unter das Risotto heben, mit den abgezupften Thymianblättchen würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.