

## Veganes Pilz-Risotto



Dieses Risotto gehört zu einem der ältesten Rezepte meiner Sammlung und es war tatsächlich schon immer vegan (wenn man sich nicht, wie wir früher, ganz viel Parmesan darüberreibt! Aber ich versichere Euch, daß es auch ohne Parmesan ganz traumhaft schmeckt!). Was sich über die Jahre geändert hat: seit Kinder in unserem Haushalt leben, nehmen wir alkoholfreien Weißwein zum kochen. Denn es stimmt wohl nicht, daß sich der ganze Alkohol verflüchtigt und da eine recht große Menge Wein enthalten ist, wollen wir da kein Risiko eingehen. Außerdem habe ich das Risotto früher nur mit weißem Risottoreis gekocht. Die Vollwertversion aus reinem Vollkorn-Risottoreis wurde von meinen Testessern einstimmig abgelehnt und so habe ich einen Kompromiss gefunden, der allen schmeckt: von jeder Sorte Reis die Hälfte. Wem das noch immer zuviel Biß hat, nimmt einfach nur weißen Arborio-Reis. Die Qualität des Reises ist entscheidend für das Gelingen eines guten Risottos: wenn es schön cremig werden soll, muß es unbedingt ein hochwertiger Rundkornreis sein, am besten ein spezieller Risottoreis (Arborio) in Bio-Qualität! Ursprünglich habe ich dieses Risotto grundsätzlich nur mit getrockneten Pilzen (vor allem mit Steinpilzen, es schmeckt aber auch hervorragend mit Shitake-Pilzen) gekocht: wenn Ihr das machen wollt, so weicht die Pilze eine halbe Stunde vor dem Kochen in reichlich kaltem Wasser ein, das später unbedingt in die Gemüsebrühe gegeben werden sollte. Mittlerweile koche ich es meistens mit frischen Champignons, weil es uns so am besten schmeckt. Jetzt aber zum Rezept:

### Zutaten

- 1 große oder 2 kleinere Zwiebeln
- Olivenöl
- 200 g weißer Risottoreis (Arborio)
- 200 g Vollkorn-Risottoreis (Arborio)
- 500 ml trockener Weißwein (wenn Kinder mitessen, bitte alkoholfreien Wein verwenden, z.B. von Light Live)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g braune Champignons

### ODER

- 30 g eingeweichte, getrocknete Pilze (Steinpilze, Shitake etc.)

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Die Zwiebel(n) schälen und fein hacken. In einem mittelgroßen Topf (ruhig reichlich!) Olivenöl erhitzen und die Hälfte der geschnittenen Zwiebeln darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und zwei Minuten bei großer Hitze unter Rühren glasig braten. Mit dem Weißwein ablöschen, gut umrühren und garen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. In einem separaten Topf die Gemüsebrühe erhitzen. Nun wird nach und nach immer wieder Gemüsebrühe zu dem Reis gegeben, bis er auch diese aufgenommen hat. Zwischendurch immer wieder gut umrühren und die Prozedur mit der kompletten Brühe solange wiederholen, bis sie aufgebraucht ist. Währenddessen (aber bitte darüber das gelegentliche Umrühren nicht vergessen!) werden die Champignons halbiert und in feine Scheiben geschnitten.

In einer großen Pfanne wird nun die zweite Hälfte der Zwiebeln in etwas Olivenöl angeschwitzt. Die geschnittenen Champignons (oder die gut abgetropften eingeweichten Pilze!) kommen dazu und werden bei geschlossenem Deckel (hin und wieder umrühren!) geschmort. Am Ende der Garzeit wird die Pilzpfanne nochmals gut durchgerührt, der Knoblauch hineingepresst und das Ganze mit etwas Pfeffer gewürzt. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Hat der Reis die komplette Gemüsebrühe aufgenommen, rührt man die Pilze unter das nun fast fertige Risotto. Das vegane Pilz-Risotto vor dem Servieren auf der warmen Herdplatte noch einige Minuten durchziehen lassen. Bei uns wird Risotto grundsätzlich mit Tomatensalat serviert, aber im Grunde passt natürlich jeder Salat dazu.