

## Graupenrisotto mit Kräuterseitlingen

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten Für 4 Personen

100 g Walnüsse  
1 große Handvoll frischer Basilikum  
1 große Handvoll frische Blattpetersilie (gezupft)  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl  
250 g Graupen (grob)  
250 g Kräuterseitlinge  
100 ml trockener Weißwein  
1 l Gemüsebrühe  
Parmesan  
Salz und Pfeffer

Dieses Gericht macht Vorfreude auf den Herbst: Die Kombi aus Graupen, Pilzen und grünem Walnusspesto glänzt mit Aromenvielfalt und ist ganz nebenbei ein echter Sattmacher.

- 1 -

Die Walnüsse in einer antihftbeschichteten Pfanne ein paar Minuten anrösten, dabei zwischendurch schwenken. Die Knoblauchzehe vom Strunk befreien.

- 2 -

Walnüsse mit einem Mixer grob zerkleinern. Basilikum, Petersilie und Knoblauch hinzufügen und alle Zutaten pürieren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Soviel Olivenöl dazugeben, bis ein sämiges, nicht zu flüssiges Pesto entsteht.

- 3 -

Die Kräuterseitlinge putzen und längs in Scheiben schneiden. In einer antihftbeschichteten Pfanne kurz anbraten.

- 4 -

Graupen und Pilze zusammen mit dem Weißwein und ca. 300 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen und zwischendurch umrühren. Die restliche Gemüsebrühe nach und nach einrühren, dabei immer warten, bis die Graupen die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben.

- 5 -

Sobald die Graupen bissfest sind, das Pesto einrühren. Mit grob geriebenem Parmesan garnieren und servieren.