

## Veganes Risotto mit Kräuterpesto

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für das Risotto

400 g Risottoreis  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
100 ml Weißwein  
1 l Gemüsefond  
4 Esslöffel Hefeflocken  
100 g TK-Erbsen  
1/2 Zitrone  
Salz, Pfeffer

#### Für das Kräuterpesto

1 Knoblauchzehe  
3 Esslöffel Pinienkerne  
1 Handvoll Haselnüsse  
80 g Babyspinat  
100 g TK-Erbsen  
3 Teelöffel Hefeflocken  
1/2 Zitrone (ausgepresster Saft)  
2 Spritzer Olivenöl  
Salz, Pfeffer

#### Für die Pilze

250 g Champignons  
1/2 Bund Petersilie

Brunnenkresse  
Salz, Pfeffer

#### Für den Nuss-Crumble

2 Handvoll Haselnüsse  
1/2 Bund Petersilie  
1 Teelöffel Margarine  
Salzflocken

**Risotto.** Das klassische, italienische **Reisgericht** geht einfach immer. Allein bei dem Gedanken an die cremige Schlemmerei läuft mir das Wasser im Mund zusammen. **Reis, Weißwein, Schalotten** und ganz viel **Parmesan...** köstlich. Aber Moment mal – geht das Ganze nicht auch vegan? Klar! **Veganes Risotto** kommt nämlich auch ohne tierische Produkte prima aus. Dank **Hefeflocken** schmeckt es trotzdem cremig-käsig. Das **Kräuterpesto**, mit dem der Reis serviert wird, sorgt für ordentlich Würze und etwas Farbe. Der **Nuss-Crumbles** sorgt für den geliebten Crunch.

Aber Vorsicht! Ab dem ersten Bissen setzt der **Suchtfaktor** ein. Koch also lieber gleich die doppelte Menge.

- 1 -

Erbsen für Pesto und Risotto auftauen.

- 2 -

Für das Pesto Knoblauch schälen und grob hacken. Haselnüsse und Pinienkerne in einer Pfanne rösten und ebenfalls grob hacken. Zusammen mit restlichen Pesto-Zutaten in einem Food Processor oder mit einem Stabmixer zu einem cremigen Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

## Veganes Risotto mit Kräuterpesto

Für den Nuss Crumble Petersilie waschen und Blätter von den Stielen zupfen. Haselnüsse hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Margarine und Petersilie hinzufügen und 1 Minute unter Rühren anschwitzen, von der Hitze nehmen und auskühlen lassen. Salzflocken untermengen.

- 4 -

Für das Risotto Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gemüsfond in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.

- 5 -

In einem zweiten Topf Pflanzenöl erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel 2 Minuten darin glasig dünsten. Risottoreis zugeben und ca. 3 Minuten mit anrösten, dabei immer wieder umrühren. Reis mit Weißwein ablöschen und unter stetigem Rühren kurz einkochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.

- 6 -

2 Kellen warmen Gemüsfond unter den Reis rühren. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, dabei nach und nach immer wieder etwas Fond hinzufügen und stetig umrühren, bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Kurz vorher Erbsen unterrühren und gar ziehen lassen.

- 7 -

Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen. Zitronensaft zusammen mit Hefeflocken und 2/3 des Pestos unter das Risotto rühren.

- 8 -

Für die Pilze Champignons putzen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 9 -

Risotto auf Tellern anrichten. Mit Pilzen, restlichem Pesto, Nuss-Crumble, Zitronenabrieb und Kresse garnieren.