Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / Vegan /

Veganes Pilzrisotto mit Spinat

Bei Risotto gibt es immer 2 Teams - die, die es lieben und die, die es so gar nicht mögen. Ich gehöre ganz klar zum Liebhaberteam und bezeichne mich selbst, als Risotto-Pro. Kein Gericht koche ich so auf den Punkt, wie Risotto. Wichtig ist das Timing und ein Gefühl dafür zu entwickeln, wann es wieder Zeit für etwas Brühe ist, wann gerührt werden muss und wann der Reis den perfekten Garpunkt erreicht hat. Das muss man schlichtweg üben. Aber die Übung lohnt sich!

Ich persönlich liebe den Parmesan und die Butter, die das Risotto umhüllen. Umso neugieriger bin ich gewesen, mal eine vegane Variante zu testen. Ich war mehr als nur kritisch, ob das was werden kann. Soviel vorweg - das Ergebnis war himmlisch! Die Konsistenz schlonzig und der Geschmack hervorragend. Ganz ohne Parmesan und Käse, dafür mit Olivenöl und Nährhefeflocken. Die Hefeflocken verleihen dem Gericht nicht nur eine ganz besondere Würze und den Käsegeschmack, sie sind ganz nebenbei auch noch Reich an Vitamin B und Folsäure. Eine klassische Win-win-Situation würde ich sagen!

Ich werde ab sofort häufiger diese Version kochen, denn man hat absolut nicht das Gefühl auf etwas verzichten zu müssen. Im Gegenteil!

Zutaten für 2 Portionen

- 1 - rote Zwiebel
- 1 - Knoblauchzehe
- 7 - braune Champignons
- 2 Handvoll - Babyspinat
- 150 gr - Risottoreis
- 2 EL - Hefeflocken
- 600 ml - Gemüsebrühe
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Champignons putzen und in große Würfel schneiden.
2. 2 Kochtöpfe erhitzen. In dem einen die Brühe erwärmen, in den anderen einen Schuss Olivenöl geben und die Zwiebeln anschwitzen. Nun die Champignons mit dazu geben und für etwa 2 Minuten braten. Zum Schluss den Knoblauch mit dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Nun den Inhalt in eine Schale geben und zur Seite stellen.
3. In dem selben Kochtopf den Risottoreis geben und für etwa 30 Sekunden anbraten. Mit der

Gemüsebrühe ablöschen - der Reis sollte knapp mit Brühe bedeckt sein. Umrühren und kurz köcheln lassen. Anschließend mit etwas Brühe (ca. eine Suppenkelle) begießen, umrühren und wieder einkochen lassen.

4. Dieser Vorgang wird nun alle paar Minuten wiederholt, sobald der Reis die Flüssigkeit absorbiert hat.
5. Nach ca. 20 min sollte der Reis weich sein, aber noch einen leichten Biss haben.
6. Jetzt die Zwiebel-Pilzmischung,den Spinat, sowie die Hefeflocken unter den Reis rühren.
7. Mit Salz & Pfeffer Abschmecken.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia