



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

# Risotto mit Erbsen und schwarzem Knoblauch

## Ingrediënten

- 250 g kleine Pariser Champignons
- 300 g frische Erbsen (aus der Schote)
- 4 junge Zwiebeln
- 2 Sucrine Salatköpfe (kleine Salatköpfe - wahlweise ersetzt durch Salatherz)
- 300 g Risottoreis Arborio oder Carnaroli
- 2 Schalotten
- 2 Esslöffel Kokos-Oliven-Palmöl
- 1 Glas trockener Weißwein
- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel schwarzes Knoblauchpulver
- 100 g Seidentofu
- 50 g Cashew-Paste
- 1 Esslöffel Hefeflocken
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Pfeffer aus der Mühle
- Fleur de sel Khoisan

## Extra info

---

### Recept geschikt voor:

5 personen

### Moeilijkheid:

### Vorbereidingstijd:

minuten

### Bereidingstijd:

20 minuten

### Totale bereiding:

20 minuten

## Gebruikte producten

---

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van risotto met erbsen en schwarzem knoblauch

## Bereiding

1. Schneiden Sie die Champignons in Stücke.
2. Die Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten lang kochen und sofort in Eiswasser legen, um die grüne Farbe zu erhalten.
3. Säubern Sie die jungen Zwiebeln, schneiden Sie das Blatt ab und halbieren Sie sie.
4. Bringen Sie die Gemüsebrühe zum Kochen.
5. Die Schalotten fein hacken und im Kokos-Oliven-Palmöl anbraten bis sie glasig sind, den Reis dazugeben und zusammen mit dem Reis köcheln lassen.
6. Den Reis mit dem Weißwein ablöschen und eine Weile kochen lassen.
7. Fügen Sie dann die heiße Brühe löffelweise hinzu. Köcheln Sie den Risotto auf einer kleinen Flamme und geben Sie die nächste Schöpfkelle Brühe hinzu, sobald die vorhergehende Brühe fast absorbiert ist.
8. In etwa 18 Minuten ist der Risotto fertig und sollte die gesamte Brühe absorbiert sein.
9. In der Zwischenzeit die Zwiebeln grillen und die Salatköpfe fein hacken.
10. Mixen Sie den Seidentofu mit der Cashew-Paste, dem Zitronensaft, den Hefeflocken und etwas Meersalz zu einer glatten Creme.
11. Die Creme unter den Risotto heben, den Risotto mit Salz und Pfeffer auf Geschmack bringen und die Erbsen und den gehackten Salat dazugeben.
12. Die Champignons bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl kurz goldbraun anbraten und mit Salz, Pfeffer und dem schwarzen Knoblauchpulver würzen.
13. Geben Sie den Risotto auf die Teller und verteilen Sie die Pilze und gegrillten Zwiebeln darauf!

- [Vegan](#)
- [Laktosefrei](#)
- [Vegetarier](#)