




# Leckere Pilze

KW 43 

WUSSTEST DU SCHON...

..., dass Pilze einen hohen Ballaststoffanteil besitzen und daher für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen? Trüffel haben dabei einen besonders hohen Anteil von 16,5 g / 100 g.

DAS REZEPT GIBT'S AUF DER RÜCKSEITE 

Mo 20. OKT

Di 21. OKT

Mi 22. OKT

Do 23. OKT

Fr 24. OKT

Sa 25. OKT

Notizen

Handwriting practice lines for Monday (20. Okt).

Handwriting practice lines for Tuesday (21. Okt).

Handwriting practice lines for Wednesday (22. Okt).

Handwriting practice lines for Thursday (23. Okt).

Handwriting practice lines for Friday (24. Okt).

Handwriting practice lines for Saturday (25. Okt).



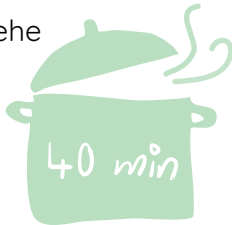
So 26. OKT



Large empty box for notes.

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Risotto-Reis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 50 g Parmesan
- 250 g Kräuterseitlinge (alternativ Champignons oder andere Pilze)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- Pfeffer & Salz



## ZUBEREITUNG PILZ-RISOTTO

1. Zwiebeln sowie Knoblauch fein hacken und in einem Topf in Olivenöl anbraten.
2. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Pilze und den Risottoreis in den Topf hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten.
3. Danach mit Weißwein (alternativ Gemüsebrühe) ablöschen und im Anschluss ca. 2/3 der Gemüsebrühe hinzufügen, bis der Reis bedeckt ist und mit offenem Deckel bei mittlerer Hitze kochen lassen.
4. Sobald die Brühe aufgenommen wurde, schrittweise den Rest der Brühe hinzufügen, bis der Reis gar ist. Dabei mehrmals umrühren.
5. Salz, Pfeffer, Butter und 2/3 vom Käse unterrühren.
6. Beim Servieren den restlichen Parmesan auf dem Risotto verteilen.

*guten Appetit*



## DEINE ANPASSUNGEN:

### WISSENSWERTES ÜBER WALDPILZE

Aufgrund der Artenvielfalt können sie das ganze Jahr über gesammelt werden. Aber Achtung: Waldpilze reichern Schwermetalle an und sollten daher nur in üblichen Portionsgrößen verzehrt werden.

SICHERE DIR DAS  
REZEPT FÜR SPÄTER

