

Veganes Steinpilzrisotto



- **Küche:**Italienisch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Unser GekonntGekocht-Rezept für **veganes Steinpilzrisotto** ist etwas für wahre Feinschmecker! Für diejenigen, die mit der veganen Küche nicht so vertraut sind und immer Berührungsängste hatten: Vegan kochen ist einfacher als man denkt. Mit ein paar Tricks können zahlreiche Rezepte „veganisiert“ werden. Glauben Sie nicht?

Unser Rezept für veganes Steinpilzrisotto ist der lebende Beweis! Anstelle der Butter verwendet unser Chefkoch Fritz Grundmann vegane Margarine. Und **anstelle von Parmesan** gibt er den Tipp, **Cashew Kerne oder Cashew-Mus** zu verwenden. Parmesan ist nicht nur lecker, sondern in vielen Gerichten wie dem Risotto eine unverzichtbare Zutat. Cashew Nüsse eignen sich prima als Ersatz für Parmesan, da sie den ganz eigenen Parmesan-Geschmack wie keine andere natürliche Zutat treffen. Außerdem harmonieren sie mit auch in puncto Konsistenz mit

Risotto und bilden eine homogene Masse. Mit einer unterschwellig leichten Säure, die auch dem Parmesan eigen ist, voller Umami und leicht salzig müssen sich die leckeren Cashews nicht verstecken! Auch wenn es im ersten Augenblick merkwürdig wirkt – es lohnt sich!

Zutaten

- 200 g Risottoreis
- 100 g frische Steinpilze, gesäubert, in groben Würfeln oder Scheiben
- 30 g getrocknete Steinpilze
- 75 g Vegane Margarine
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 El gehackte Petersilie
- 50 g Cashewkerne oder Cashew Mus aus dem Supermarkt
- ½ l Gemüsebrühe
- ½ l trockener Weißwein
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Cashew Kerne über Nacht einweichen, abgießen und das Einweichwasser verwahren. Die Kerne etwas Einweichwasser pürieren. Getrockneten Steinpilze fein stoßen. Die Zwiebeln in der Hälfte der veganen Margarine anschwitzen, die frischen Steinpilze mit angehen lassen. Den Risottoreis und das Steinpilzpulver dazu geben, etwas mit anschwitzen.

Schritt2

Mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe bedecken, leise köcheln lassen, dabei rühren. Nach und nach den restlichen Weißwein und die Gemüsebrühe nach gießen, bei milder Hitze 20 - 25 min „schlotzig“ werden lassen. Vor dem Servieren die restlichen Margarine und die Petersilie unter heben, nachschmecken.

Veganes Steinpilzrisotto: Vegane Küche und Steinpilz-Saison

Wenn das vegane Steinpilzrisotto überzeugt, findet bei GekonntGekocht noch vieles mehr! Von veganen Suppen über aufwendige und einfache Hauptspeisen bis hin zu leckeren Desserts ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Rezepte sind alle handverlesen und es lassen sich einige verborgene Schätze finden.

Für diejenigen, die in der Saison nicht genug von Steinpilzen bekommen können, haben wir ein tolles Rezept für eingelegte Steinpilze in Gewürzöl.

Insbesondere in der Steinpilz-Saison, die von **Juni bis Oktober** geht, lohnt es, sich auf Pilz-Suche zu begeben. In Buchen- und Fichtwäldern fühlen sie sich am wohlsten. Und auch in Nadelwäldern gedeihen die leckeren Steinpilze prächtig. Wenn am Ende der Korb hoffentlich voll von schönen Steinpilzen ist, können die Pilze getrocknet oder eingelegt werden. Das Einlegen ist vor allem in Italien eine gängige Methode, um aus den aromatischen Pilzen leckere Antipasti zu zaubern!

Rezeptart: Kleine Gerichte, Pilzgerichte, Vegan **Tags:** herbstlich, risotto, saisonal, steinpilze, vegan

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)350
- KH (g)70
- Fett (g)3
- Eiweiß (g)8
- Ballast (g)5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/veganes-steinpilzrisotto/>