



# Troadkastn Vollkornmehl

Ecker Hilde und Norbert  
Oberpilsbach 6, 4840 Pilsbach  
Tel. 0664/8536590  
hilde.ecker@agr-ar-en.at  
www.vollkornmehle.at

## Emmerrisotto mit Champignons



### Zutaten:

300 g Emmerreis, 2 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 400 g Champignons, 150 g Karotten, 1 Stange Lauch, 1 Bund Petersilie, 3 EL Butter, 150 ml Weißwein, 500 ml Gemüsesuppe, Salz, Pfeffer, 80 g Parmesan

### Zubereitung.

Zwiebel und Knoblauch schälen und feinkwürfelig schneiden. Karotten waschen, in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Champignon putzen und vierteln. Parmesan reiben. Petersilie fein schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Butter anrösten, Reis hinzugeben und mitrösten, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Die Hälfte der Gemüsesuppe begeben, aufkochen lassen und bei geringer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Manchmal umrühren und Gemüsebrühe einkochen lassen.

Die Karotten, den Lauch und Champignon zugeben, mit der restlichen Suppe aufgießen und zugedeckt fertigköcheln. Manchmal umrühren. Sollte die Flüssigkeit zu wenig sein, etwas Suppe zugeben.

Wenn eine sämige Konsistenz entstanden ist, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den geriebenen Parmesan unterheben.

Mit Petersilie und gehobeltem Parmesan servieren