

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

4 EL Albaöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
250 g Rundkornreis, z.B. Arborio
300 ml Gemüsebrühe
250 g frische Pfifferlinge, Steinpilze oder Champignons
Salz, Pfeffer
40 g Parmesan

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
393 Kalorien
17 g Fett
10 g Eiweiß
50 g Kohlenhydrate (≈4 BE)
7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch



Pilzrisotto

Zubereitung

In einer großen Pfanne mit Deckel (etwa 24 cm Durchmesser) 2 EL Albaöl erhitzen, Zwiebel anschwitzen und Reis hinzufügen. Nach und nach mit der Gemüsebrühe auffüllen. Unter mehrmaligem Umrühren etwa 12 Minuten nicht zu weich garen.

Pilze putzen und in 2 EL heißem Albaöl von allen Seiten anbraten. Dann unter den Reis heben, eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzufügen und noch einmal erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geriebenen Parmesan unterziehen und zugedeckt ruhen lassen.

Tipp

Das Risotto quillt je nach Reissorte nach, deshalb eventuell noch Flüssigkeit zufügen.

Statt der 300 ml Gemüsebrühe kann auch trockener Weißwein verwendet werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albael.de