

Buchweizenrisotto mit Tomaten und Pilzen, sowie Blattsalat

Nährt die Säfte und transformiert Feuchtigkeit

(Vegetarisch, glutenfrei, laktosearm, fructosearm)

Zutaten (für 4 Personen als Hauptspeise)

- 200g Buchweizen (Feuer) oder Hirse (Erde)
- 2-3 Esslöffel Öl (Erde)
- 1 mittlere Zwiebel (Metall)
- Salz, Pfeffer (Wasser/Metall)
- 1-2 Knoblauchzehen (Metall)
- 100g Champignons/Shiitake Pilze oder Kräutersaitlinge (Erde)
- 300 ml passierte Tomaten (Holz)
- 1-2 Teelöffel Zitronensaft (Holz)
- 1 Teelöffel frischer Rosmarin oder Thymian (Feuer)
- Frische Petersilie (Holz) oder Basilikum (Feuer)
- 80g Schafkäse (Feuer) oder Parmesan (Wasser)
- 1 Teelöffel Zucker oder Honig (Erde)
- Ca. 400 ml Gemüsesuppe (Wasser)
- Blattsalate: Rucola, Lollo Rosso, Eisberg, Vogerlsalat, etc. (Feuer)
- Dressing: 5-6 Esslöffel Öl (Erde)
- Pfeffer (Metall), Salz (Wasser), 3-4 Esslöffel Zitronensaft oder Essig (Holz), 1 Teelöffel Senf (Holz), 1 TL Zucker oder Honig (Erde)



Zubereitung Dauer: ca 30 Minuten

1. Gemüsebouillon aufsetzen, aufkochen lassen und beiseite stellen
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfelig schneiden
3. Pilze putzen und blättrig schneiden
4. Zwiebel in Öl in einem geräumigen Topf glasig andünsten, Rosmarin/Thymian und Buchweizen einstreuen und anrösten, bis er duftet. Pilze, sowie gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Etwas Pfeffer, Salz und Zitronensaft zugeben.
5. Mit passierten Tomaten und Suppe aufgießen, sowie Zucker hinzufügen.
6. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt wurde. Schafkäse oder Parmesan reiben und nach Fertigstellung unterheben und ca 5 Minuten rasten lassen.
7. Basilikum/Petersilie waschen und hacken und über das Risotto streuen
8. Blattsalate waschen, gut abschütteln oder trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen
9. Die Zutaten für das Dressing mit einem kleinen Schneebesen verquirlen und über den Salat gießen