

# Buchweizen "Risotto" mit Pilzen und Gemüse

Urheber	Baltasar, angelehnt an Internetrezept von chefkoch.de mit ähnlichem Namen
Vegetarisch?	Ja
Vegan?	Nein (außer man ersetzt den Käse)
Portionen	20
Kosten pro Portion	~2-3
Zubereitungsdauer	gute 2 Stunden (bei der Menge)



## Zutatenliste

- 5 Mittelgroße Zwiebeln
- 1000g Buchweizen
- 200-300g Hartkäse (Grana Padano, Parmigiano) gerieben, am besten frisch
- 1kg rote Zwiebeln
- Gemüse (kann variiert werden):
  - 1250g Champignons
  - 4 mittelgroße Zucchini (bei großen oder kleinen entsprechende Menge nehmen)
  - 2 Paprika (z.B. gelbe für die Farbe)
- Zum garnieren (weitgehend roh genutzt):
  - 2 Bund Frühlingszwiebeln
  - 250-500g Rucola
  - 1 Bund Petersilie
  - ca. 200g Nüsse oder Körner zum Garnieren
- (Die genaue Menge des Gemüses kann nach Wunsch adaptiert werden)

Was üblicherweise schon da ist:

- ca. 300ml Olivenöl
- Gemüsebrühepulver für ca. 2l
- ca. 5 EL Ahornsirup, Honig oder ähnliches
- Essig und/oder Balsamico
- optional ein paar Lorbeerblätter
- Thymian, Oregano oder anderes passendes Gewürz
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Das eigentliche "Risotto":

1. Zwiebeln (nur die normalen) in kleine Stücke schneiden, anbraten (am einfachsten gleich in einem sehr großen Topf)
2. Buchweizen gut spülen, auf die Zwiebeln geben
3. Stängel der Petersilie in kleine Stücke schneiden und zugeben
4. Weiteres Gemüse vorbereiten: Zucchini in ca. 1cm große Würfel schneiden, Paprika in Würfel schneiden
5. Brühe zubereiten, mit der wird der Buchweizen eingekocht, allerdings in Hinblick auf die weiteren Sachen zeitlich abstimmen, falls gewünscht optional Lorbeerblätter mit reintun
6. Spätestens hier den Bereich "Beigaben" einplanen (siehe nächster Block)
7. Ca. 20-25 Minuten vor dem Servieren Brühe auf den Buchweizen geben, kurz auf Kochtemperatur bringen und dann bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Während dem köcheln den Parmesan nach und nach einrühren. Regelmäßig rühren, da es ansonsten auf dem Boden und an den Seiten anbackt. Buchweizen soll bissfest bleiben.
8. Nach ca. 10 Minuten kochen Zucchini zugeben (sollten ca. 15 Minuten kochen)
9. Nach ca. 15-20 Minuten die "Beigaben" hinzufügen

Beigaben die vorbereitet werden müssen und im Prozess zugegeben werden:

1. Rote Zwiebeln in Streifen schneiden, in eine Pfanne glasig braten, Ahornsirup, Honig oder ähnliches zugeben zum leichten karamelisieren
2. Champignons in Stücke schneiden (vierteln oder achteln, je nach Größe), in der Pfanne mit den Zwiebeln andünsten
3. Paprika in Stücke schneiden und zu den roten Zwiebeln und Champignons zufügen
4. Zwiebel-Champignon-Paprika mit einem großzügigen Schuss (z.B. 100ml) Essig oder Balsamico würzen und mit Salz, Pfeffer und Gewürz abschmecken
5. Dies ca. 5 Minuten vor Ende des Kochens in das Risotto hinzufügen

Wenn Zeit ist zwischendrin machen (oder zur Not danach) - diese Sachen werden frisch auf den Tellern hinzugefügt:

1. Körner anbacken und in eine Schüssel zum Servieren geben
2. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
3. Rucola waschen, übrige Petersilie hacken, beides mit den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel zum servieren vorbereiten – sie werden auf das fertige "Risotto" gestreut, nach Wahl auch Körner daraufstreuen

---

Revision #5

Created 7 June 2025 20:25:55 by Baltasar Cevc

Updated 19 June 2025 10:27:32 by Baltasar Cevc