

Glutenfreier Steinpilz-Reis



Dieses Rezept ist gleichzeitig auch laktosefrei

Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 100 ml Weißwein (trocken)
- 40 g helle Sesamsamen
- 800 ml heiße glutenfreie/ laktosefreie Gemüsebrühe
- 250 g Steinpilze
- 250 g Vollkornrundreis

Zubereitung:

1. Rösten Sie im ersten Schritt den Sesam ohne Fett in einer Pfanne gut an. Anschließend von der Kochstelle nehmen und zur Seite stellen.
2. Schälen und würfeln Sie nun die Zwiebel. Waschen Sie die Pilze und schneiden diese in Scheiben.
3. Erhitzen Sie Olivenöl in einem Topf und dünsten darin die Zwiebeln an. Geben Sie nach und nach noch die Pilze und den Reis hinzu und lassen alles Glas andünsten. Löschen Sie alles mit dem trockenen Weißwein ab.
4. Geben Sie nach und nach immer die Gemüsebrühe hinzu und lassen alles einköcheln. Dies führen Sie so lange fort, bis ein Risotto entstanden ist.
5. Zum Schluss noch alles mit dem Sesam garnieren und servieren.

Dieses tolle Rezept stammt aus unserem Buch *“Schnell Glutenfrei Kochen – Das Kochbuch mit 120 Express Rezepten für eine optimale Ernährung bei Glutenintoleranz“*

