

Cremiges Quinoa-Risotto mit Pilzen

Ein herbstlich-warmes Gericht mit nussiger Mudda Natur Quinoa, gebratenen Pilzen und frischen Kräutern. Die vegane Butter und Hefeflocken sorgen für cremige Tiefe – ganz ohne Parmesan.

14



Cremiges Quinoa-Risotto mit Pilzen

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Pilze putzen und Stiele klein schneiden. In Olivenöl glasig anbraten.

Quinoa in den Topf geben, mit Weißwein (oder Brühe) ablöschen. Würzen und mit Wasser aufgießen. 18 Minuten köcheln lassen.

Pilze säubern, grob schneiden. Petersilie hacken, Thymian abzupfen.

Quinoa vom Herd nehmen. Petersilie, Butter und Hefeflocken einrühren. 5 Minuten ruhen lassen.

Pilze in Olivenöl zwei Minuten anbraten. Butter, Thymian und Knoblauch zugeben. Weitere zwei Minuten mitbraten.

Quinoa auf Tellern verteilen, Pilze darüber geben. Mit Olivenöl beträufeln – fertig!



2 Portionen | ca. 25 Min.

- 200 g Mudda Natur Bio Vollkorn Quinoa
- 100 g weiße Champignons
- 100 g Pfifferlinge
- 1 gelbe Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 50 ml Weißwein (optional, alternativ Gemüsebrühe)
- 40 g vegane Butter
- 3 EL Hefeflocken
- 20 g frische Petersilie
- 5 g frischer Thymian
- Salz & Pfeffer

Mudda Natur GmbH | Obbornhofener Str. 4, D-61200 Wölfersheim
info@muddanatur.com | muddanatur.com