

Amaranthisotto mit Walnussparmesan

55 Min. Zubereitungszeit

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 80 vegane Margarine
- 300 g Amaranth
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml veganer Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 große Möhren
- 1 große Lauchstange
- 1 Bund krause Petersilie
- 120 g Walnuskerne
- 4 EL glutenfreie Edelhefe
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel fein würfeln. Margarine in einer großen Pfanne schmelzen und den Amaranth darin 3 Minuten unter Rühren anrösten. Zwiebel und Lorbeer dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 35 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Inzwischen die Möhren waschen, nach Belieben schälen und in feine Stücke schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Gemüse zum Amaranth geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Für den Walnussparmesan die Nuskerne im Mörser fein mahlen und gut mit Salz und Edelhefe mischen. Die Risottopfanne vom Herd nehmen und den Nussparmesan unter den Risotto rühren, mit Pfeffer würzen und kurz quellen lassen. Mit Petersilie garniert servieren.

Quelle: Rüdiger Dahlke, das Lebensenergie Kochbuch S. 107.

Katharina Heußler - ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung
www.lebe-bewusst.com - kontakt@lebe-bewusst.com - 0251-97443745

