



Amaranthrisotto mit Walnussparmesan

Von Anette und Marco Bruhin aus dem „Lebensenergie - Kochbuch“

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 große Zwiebel
- 80 g vegane Margarine
- 300 g Amaranth
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml veganer Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 große Möhren
- 1 große Lauchstange
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund krause Petersilie
- 120 g Walnuskerne
- ½ TL Salz
- 4 EL glutenfreie Edelhefe

Zubereitung:

1. Die Zwiebel abziehen und 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.
2. 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.
3. Für den Walnussparmesan die Nusskerne 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.