



## Risotto a la Mama Lussone

mit Orangen Feldsalat

### • Zutaten

300 Gramm	<b>Aborio Reis</b>
1 ¼ Liter	<b>Brühe</b>
2	<b>Zwiebeln</b>
1 Bund	<b>glatte Petersilie</b>
150 Milliliter	<b>Weißwein</b>
300 Gramm	<b>frische Champignons</b>
100 Gramm	<b>Parmesan</b>
½ Teelöffel	<b>Salz</b>
1-2 Teelöffel	<b>frischen Safran</b>
500 Gramm	<b>Feldsalat</b>
1 dicke	<b>Orange</b>
1 mittelgr.	<b>Zwiebel</b>
1 handvoll	<b>Sonnenblumenkerne</b>
2 Esslöffel	<b>Balsamico Essig</b>
4 Esslöffel	<b>feines Olivenöl</b>
	Pfeffer Salz

### ■ Zubereitung:

- den Reis mit der doppelten Menge Wasser kochen (ca. 20 Minuten)
- die Brühe kochen oder mit heißem Wasser Instantbrühe aufsetzen
- die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden
- die Champignons trocken putzen und in dünne Scheiben schneiden
- die Petersilie waschen und fein hacken (etwas zum Servieren verwahren)
- dann die Zwiebeln, die Champignons und die Petersilie nacheinander mit Olivenöl andünsten
- den Reis in eine Pfanne oder entsprechenden Topf geben
- die Zwiebeln, Champignons und Petersilie unterheben
- den Weißwein dazugeben
- die Brühe mit dem Safran mischen und nach und nach zum Risotto gießen
- bei mittlerer Hitze immer weiter dazu gießen, bis sie langsam verkocht ist (immer wieder einmal durchrühren)
- mit Salz und Pfeffer würzen
- die Hälfte des frisch geriebenen Parmesan unter das Risotto mischen
- den Rest Parmesan beim Servieren dabei stellen
- das fertige Risotto auf einem Teller anrichten
- mit fein gehackter Petersilie bestreuen
- während des Köchelns den Feldsalat gut waschen
- die Orange schälen, die Haut entfernen und in kleine Stücke schneiden
- die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
- aus dem Balsamico Essig, dem Senf, Pfeffer und Salz und dem Olivenöl eine Vinaigrette rühren
- die Feingewürfelte Zwiebel und die klein geschnittene Orange dazugeben und unterrühren
- die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten
- den abgetropften Salat auf die Vinaigrette legen
- zu dem fertigen Risotto servieren