

# PILZ-RISOTTO MIT OMEGA-3



# PILZ-RISOTTO MIT OMEGA-3



2 Portionen



25 min



100 %



- 250 g Pilze (z. B. Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze)
- 125 g Risotto-Reis
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Butter
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 50 g Parmesan, gerieben
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- Olivenöl
- 2 EL NORSAN Omega-3 Total

Die Pilze putzen und in große Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in feine Würfel hacken und in einem Topf mit 1 EL Butter glasig dünsten. Den Risotto-Reis kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Gemüsebrühe hinzufügen. Den Reis für ca. 12 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen und regelmäßig umrühren. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die restliche Butter sowie die Hälfte des Parmesans unterrühren. Die Pilze für ca. 3 Minuten mit dem Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Danach Pilze unter das Risotto geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Risotto auf die Teller aufteilen und jeweils **1 EL NORSAN Omega-3 Total** unterrühren. Nun mit gehackter Petersilie und dem restlichen Parmesan bestreuen.

Guten Appetit 😊

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



🕒 Deckung des Tagesbedarfs  
Omega-3 Total pro Person (1 EL / 8 ml)  
(Empfehlung von NORSAN)

## NORSAN

San Omega GmbH  
[www.norsan.de](http://www.norsan.de)

Tel.: DE: 030 555 788 990  
AT: 0800 070908

Mail: [post@norsan.de](mailto:post@norsan.de)