

**Name des Rezepts:** Bulgur-Risotto mit Champignons

**Zeitaufwand** 45 min

**Transportierbarkeit** leicht

**vegetarisch** J

**Gluten** N

**Laktose** J

**Allergene** G

**Zutatenliste:**

Gemüsesuppe:

große Bund Suppengrün (ohne Sellerie)

Zwiebel

Salz, Pfeffer

Stängel der Petersilie

4 Knoblauchzehen

5 Karotten

1 Stange Lauch

1 kg Champignons

2 EL Öl

2 EL Butter (G)

500 g Bulgur

750 ml Gemüsesuppe

2 TL Thymian

Salz, Pfeffer

5 Tomaten

Petersilie

Parmesan (G)

**Zubereitung:**

Zunächst die Gemüsesuppe kochen.

Für das Risotto den Knoblauch fein hacken, Karotten in Stifte schneiden. Lauch in feine Ringe und Champignons blättrig schneiden. Erst Öl erhitzen, dann Butter dazu, Knoblauch kurz darin anbraten. Lauch, Karotten und Champignons dazumischen und - während mehrmaligen Umrührens - ungefähr 5 Minuten dünsten.

Anschließend den Bulgur unterrühren und mit der Gemüsesuppe aufgießen (zunächst nicht alles nehmen). Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Falls nötig noch Suppe nachgießen.

Inzwischen die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, Stielansatz entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Tomaten und die gehackte Petersilie unter das Risotto rühren. Herd ausschalten und das Ganze zugedeckt noch etwa 5 Minuten quellen lassen. Den geriebenen Parmesan extra dazu geben.

*Nicht vegetarische Variante:*

Wenn man den „Fleischtigern“ Freude machen will, kann man kleine Hühnerfilets würzen, kurz braten und extra dazugeben.