

# Erbsen-Bulgur-Risotto mit Minze, Tomaten und Shiitake

**Für zwei Personen**

**Für das Bulgur-Risotto:**

200 g Bulgur

1 Schalotte

50 g Parmesan

2 Zweige Minze

150 g Erbsen

2 Knoblauchzehen

100 ml Weißwein

Olivenöl

50 g getrocknete Tomaten

1 Limette, Abrieb & Saft

750 ml Gemüsefond

Salz, Pfeffer

**Für die Shiitake:**

100 g Shiitake

Pfeffer

3 EL geröstetes Sesamöl 40 ml Sojasauce

**Für das Bulgur-Risotto:**

Die Schalotten und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Bulgur dazugeben mit Salz würzen und etwas andünsten lassen. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen, sodass am Boden ein leichtes Röstaroma entsteht. Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Dabei stetig umrühren. Getrocknete Tomaten in Würfel schneiden und zusammen mit den Erbsen zum Bulgur geben. Parmesan reiben. Limette abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides in den Bulgur geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Parmesan unterrühren. Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Ebenfalls dazugeben und servieren.

**Für die Shiitake:**

Shiitake putzen und Stiele entfernen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake mit der Kopfseite nach unten darin anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und stark einkochen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Bulgur-Risotto auf einen Teller geben, Shiitake anlegen und servieren.

Johann Lafer am 18. Mai 2022