Pilz-Risotto mit gebackenem Kräuter-Markbein

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

4	Markknochen vom Schweizer Rind, der Länge nach aufgeschnitten (siehe Tipp)
300 g	Champignons
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Bund	gemischte Kräuter, z. B. Peterli, Thymian, Schnittlauch etc.
2 EL	HO-Sonnenblumenöl
1 EL	Balsamico-Essig
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g	Risotto-Reis
1.5 dl	Weisswein
8 dl	Rindsbouillon
500 g	Cherry-Rispentomaten
25 g	geriebener Sbrinz

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

632	kcal
12 g	Eiweiss
68 g	Kohlenhydrate
32 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Der Länge nach aufgeschnittene Markknochen sollte man unbedingt beim Metzger vorbestellen. Ersatzweise kann man Scheiben vom Markknochen verwenden, man rechnet in diesem Fall mit jeweils 3 Stück pro Person. Markknochen vor der Verwendung mindestens 12 Stunden in kaltem Wasser einlegen und das Wasser etwa alle 3 Stunden wechseln; auf diese Weise wird das Mark schön hell.

Zubereitung

1. Pilze rüsten und hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Kräuter abzupfen und hacken.

2. Die gehackten Kräuter mit der Hälfte des Öls und dem Balsamico mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

4 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und Champignons, Zwiebeln sowie Knoblauch darin andünsten. Reis beifügen und kurz mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Gleichzeitig in einer weiteren Pfanne die Bouillon aufkochen. Nun nach und nach die Bouillon zum Reis giessen und den Risotto unter Rühren bissfest garen.

5 Inzwischen Tomaten waschen, mitsamt der Rispe in eine grosse Gratinform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knochen mit der Schnittfläche nach oben dazulegen und mit der Kräutermischung bestreichen. Tomaten und Markknochen im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille ca. 15 Minuten backen.

6 Den Sbrinz unter den fertigen Risotto rühren und diesen mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Markknochen auf vorgewärmten Tellern anrichten, das ausgelaufene Fett in der Form unter den Risotto rühren. Risotto neben Tomaten und Markknochen anrichten.