



# Italienische Reismudel-Pfanne

mit Lauch und Gorgonzola

- 🕒 20 min Zubereitungszeit
- 🕒 25 min Kochzeit
- 🔥 700 kcal pro Portion
- Mittel
- 🇩🇪 Deutsche Küche
- 🌐 International
- 🌱 Vegetarisch



## Zutaten

2 Portionen

- 2 Stangen Lauch
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g getrocknete Tomaten
- 30 g Walnusskerne
- 0,25 Bund Petersilie
- 0,25 Bund Thymian
- 200 g Reismudeln
- 120 ml Weißwein
- 600 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 80 g Gorgonzola
- 2 El Pflanzenöl zum Braten
- 1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Lauch putzen. Schalotten und Knoblauch schälen. Lauch, Schalotten, Knoblauch und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden. Walnusskerne grob klein hacken und in einer Pfanne kurz rösten. Petersilie und Thymian fein hacken. Reismudeln ein paar Minuten in warmen Wasser einlegen und in ein Sieb abschütten. Reismudeln ein paar Minuten in warmem Wasser einlegen und in ein Sieb abschütten.
- 2 In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Lauch leicht anschwitzen. Thymian und Reismudeln hinzugeben. Kurz weiterbraten. Mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond und Sahne hinzugeben. Unter Rühren vollständig einkochen lassen.
- 3 Zum Schluss den Gorgonzola zerzupfen und zusammen mit den getrockneten Tomaten unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und Walnusskernen bestreuen und servieren.

# Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	397kJ /100kcal	2.776kJ /700kcal
Fett	7g	43g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	19g
Kohlenhydrate	7g	44g
davon Zucker	2g	12g
Eiweiß	3g	21g
Salz	1g	4g