

## **Wildreisrisotto mit Steinpilzen und Kastanien**

– Pankreasdiät –

150-200 g Wildreis  
40-50 g getrocknete Steinpilze  
400 g gegarte Kastanien  
4 mittelscharfe oder milde rote Peperoni  
0,1 l Morchelfonds  
0,4 l Fleischbrühe  
1 l Weißwein  
Salzpfeffer  
Parmesan

Die drei Flüssigkeiten erhitzen und Pilze 20 min drin einweichen; aufkochen und kräftig (auf in etwa das doppelte Volumen des Reis‘) reduzieren; eventuell Pilze nach einiger Zeit erst mal rausnehmen. Flüssigkeit salzen und pfeffern, wenige EL in eine breite Pfanne geben und erneut zum Kochen bringen, Reis reinrühren, dann den Rest der Flüssigkeit, Pilze und Kastanien; gut durchrühren, Flamme ganz klein stellen und zugedeckt garziehen lassen. Etwas geriebenen Parmesan untermischen, Rest nebenbei servieren.