

Bärlauch-Risotto

Zutaten:

3 Schalotten
6 EL Olivenöl
300 g Risottoreis (Arborio)
50 ml Weißwein
800ml Wasser oder Gemüsefond
200-250 g Bärlauch, fein nudelig geschnitten
50 g Butter
100 g geriebener Parmesan
1 EL Mascarpone oder Frischkäse (optional)
Etwas gehobelte Parmesanspäne
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wasser salzen und zum Kochen bringen. Schalotten schälen und fein hacken.

In einem Topf 1 EL Olivenöl und Butter erhitzen und Schalotten darin andünsten, sie sollen aber keine Farbe nehmen.

Den Reis unterrühren, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Sobald der Wein vom Reis aufgenommen ist, nach und nach mit einem Schöpfer heißem Wasser oder heißem Gemüsefond aufgießen und unter ständigem Rühren die Flüssigkeit vom Reis aufsaugen lassen. Den Vorgang solange wiederholen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat und die heiße Flüssigkeit nahezu aufgebraucht ist. Der Reis sollte cremig und noch etwas bissfest sein.

Zum Schluss geriebenen Parmesan und Mascarpone unterrühren. Bevor der geschnittenen Bärlauch dazu kommt noch eine Handvoll für die Deko zur Seite geben.

Den Bärlauch mit 3-5 EL Olivenöl unterheben und das Ganze noch etwa 5 Minuten nachziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Bärlauch bestreut servieren.

Quelle: Gesund mit Genuss

Portionen: 4- 6