Bärlauch-Risotto

Schlotziges Risotto mit feinem Bärlauch-Aroma; was gibt es Feineres? Sobald bei uns die Bärlauch-Saison beginnt und wir die ersten Blätter sammeln können, steht auch rasch wieder Bärlauch-Risotto auf dem Speiseplan. Ob elegante Vorspeise oder raffinierte Hauptspeise. Risotto mit Bärlauch wird deine Geschmacksnerven verzücken.



Bärlauch-Risotto | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen oder vier Vorspeisen): 280 Gramm Risotto-Reis | 100 Gramm Zwiebel | 150 Gramm Bärlauch | 10 ml Olivenöl | 1 Lorbeerblatt | 75 ml trockener Weißwein | 500 Milliliter Gemüsefond | 70 Gramm Parmesan | circa 2 Teelöffel Salz | Bärlauch zur Dekoration



Bärlauch-Risotto | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (25 Minuten): 1. Bärlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken. 2. Zwiebel schälen und fein würfeln. 3. Zwiebeln glasig anbraten, dann ein Lorbeerblatt hinzugeben 4. Risottoreis hinzugeben und unter Rühren anbraten, bis ein nussiger Geruch entsteht. 5. Mit Weißwein ablöschen. 6. 100 Milliliter Fond dazugeben, unter Rühren einreduzieren. 7. Bevor der Reis wieder brät statt kocht, erneut mit etwas Fond aufgießen. 8. Vorgang wiederholen, bis der komplette Fond verkocht wurde. Zusammen mit dem letzten Schluck Fond den gehackten Bärlauch dazugeben. 9. Deckel auf den Topf geben, Topf von der Hitze nehmen und das Risotto zehn Minuten gar ziehen lassen. 10. In der Zeit den Parmesan reiben. 11. Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Bärlauchblatt oder Bärlauch-Chips dekoriert servieren.

Jetzt noch mehr Gerichte mit Reis, Rezepte mit Bärlauch, italienische Rezepte, vegetarische Hauptgänge oder alle Rezepte für Gourmets entdecken!

Nährwerte/Portion: 733 Kalorien | 16,2 Gramm Fett | 120,2 Gramm Kohlenhydrate | 23,1 Gramm Eiweiß