

Bärlauch-Risotto

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Risotto-Reis
1,25 l	Gemüsebrühe
5	Lauchzwiebeln
75 g	Bärlauch
50 g	Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
50 g	Parmesan
50 ml	Olivenöl
125 ml	Kochcreme
etwas	Salz & Pfeffer



Zubereitung:

Die Lauchzwiebeln als erstes putzen und in feine Ringe schneiden, danach in einem großen Topf mit erhitztem Öl andünsten. Risotto-Reis ungewaschen hinzugeben und glasig dünsten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen, danach Herd auf niedrigste Stufe stellen. Den Reis ca. 25 min quellen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Nach und nach immer etwas mehr Gemüsebrühe hinzufügen, sodass das Risotto feucht bleibt.

Kerne trocken in einer Pfanne anrösten, anschließend unter das Risotto mischen. Parmesan reiben und zusammen mit der Kochcreme unter das Risotto mischen.

Bärlauch waschen, dann fein hacken und unter das Risotto ziehen – dabei einen kleinen Teil des Bärlauchs beiseitestellen, um damit später den Teller anzurichten. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.