Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
35 min
Serving
6 Portionen

Bärlauch Risotto

Entdecke den frischen Geschmack des Frühlings mit unserem köstlichen Bärlauch-Risotto. Zartes Bärlauchpesto verleiht diesem klassischen Risotto eine aromatische Note und begeistert mit seiner cremigen Textur.

Ingredients

- 50 g Schnittlauch
- 40 g Schalotten
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 400 g Sushireis
- 125 ml Weißwein, halbtrocken
- 1 l Wasser
- 4 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 40 ml Schlagsahne
- 1 EL Zitronensaft
- etwas Salz

Copy ingredients

Preparation

1. Bärlauch und Schalotten hacken

   

   5min

   Den Bärlauch waschen und fein hacken. Die Schalotten schälen und in Würfel

schneiden.

2. Anbraten und Einkochen

   8min

   In einem Topf Rapsöl (z.B. von THOMY) heiß werden lassen und die Schalotten darin für ca. 2 Min. andünsten. Den Avorio Reis dazugeben und weitere 2 Min. dünsten. Anschließend das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

3. Reis kochen

   20min

   Wasser zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe darin auflösen. Ca. 1/3 der Brühe zum Reis gießen und bei geringer Wärmezufuhr ausquellen lassen. Währenddessen nach und nach die restliche Brühe dazugeben.

4. Reis und Sauce verrühren

   2min

   Sobald der Reis gar ist, die Sahne und den Bärlauch unterheben und zu einer cremigen Soße rühren. Anschließend mit Zitronensaft und nach Belieben mit Salz & Pfeffer würzen & servieren.

Nutritional information

Energie	313.1 kcal
Fett	6.3 g
Gesättigte Fette	1.5 g
Kohlenhydrate	54.2 g
Zucker	2 g
Ballaststoff	2.1 g

Protein	5.7 g
Natrium	674.6 mg

Alle Angaben pro Portion