



Previous Next
[Als PDF drucken](#)

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.

Zutaten

50 g Bärlauch

40 g Schalotten

2 EL THOMY Reines Rapsöl

400 g Reis

125 ml Weißwein, halbtrocken

1 l Wasser

4 TL MAGGI Gemüse Brühe

40 ml Schlagsahne

1 EL Zitronen- oder Limettensaft

etwas Salz

Zutaten kopieren

Zubereitung

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.

Nährwerte anzeigen

Energie	313.1 kcal
Fett	6.3 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	54.2 g
davon Zucker	2 g
Ballaststoffe	2.1 g

Eiweiß	5.7 g
Salz	674.6 mg

Alle Angaben pro Portion