

Getreiderisotto mit Bärlauch und Grünen Spargeln

Kategorien: Getreide, Risotto, Spargel, Bärlauch, Vegetarisch

Zutaten für: 4 Portionen

160	Gramm	Getreidekörner; (Weizen, Gerste, Hafer, Dinkel)
1	Ltr.	Wasser
		Salz
1		Lorbeerblatt
30	Gramm	Butter
1		Schalotte; gehackt
2		Grüne Spargeln; nach Belieben auch etwas mehr, Geschält und in kleine Würfel geschnitten
1 1/2	Essl.	Bärlauchpaste; (siehe besonderes Rezept)
150	ml	Sahne
1,1	Ltr.	Spargelfond oder Bouillon
1	Essl.	Sbrinz oder Parmesan gerieben
10	Gramm	Butterflocken

Anleitung:

Getreide etwa 24 Stunden in Wasser einweichen. Abgießen, im Dampfkochtopf mit etwas Wasser, Salz und Lorbeerblatt 10-15 Minuten kochen und weitere 5 Minuten quellen lassen. Dann durch ein Sieb schütten und das Lorbeerblatt entfernen.

Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die gehackte Schalotte gut andünsten, ohne Farbe zu geben. Das gekochte Getreide dazugeben und mit Spargelwürfeln, Spargelfond und Sahne auffüllen. Aufkochen lassen, mit Bärlauchpaste und eventuell etwas Salz abschmecken und zuletzt den geriebenen Käse und die Butterflocken darunterziehen.

Quelle:

Rezept erfasst mit *RK* 25.02.2013
von Konrad Heizmann