

Wildkräuter-Risotto

Kategorien: Vorspeise, Reis, Risotto, Kräuter

Zutaten für: 4 Personen

100	Gramm	Junger Blattspinat
50	Gramm	Bärlauch
50	Gramm	Löwenzahn
4	Essl.	Olivenöl
2		Knoblauchzehen
2	Essl.	Weißwein
400	Gramm	Arborio-Reis
400	ml	Kalbsfond
500	ml	Gemüsebrühe
80	Gramm	Parmesan; am Stück
40	Gramm	Butter
		Salz und Pfeffer

Anleitung:

Spinat, Bärlauch und Löwenzahn putzen, waschen, trockenschleudern und hacken.

Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch schälen und dazupressen. Spinat und Kräuter zugeben, mit Weißwein ablöschen. Alles 1 bis 2 Minuten dünsten.

Reis dazugeben, nach und nach Kalbsfond und Gemüsebrühe angießen. Reis in ca. 20 Minuten bissfest garen, dabei regelmäßig umrühren.

Parmesan fein reiben. Butter und ca. 60 g Parmesan unter das Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto vom Herd nehmen, 3 Minuten quellen lassen.

Wildkräuter-Risotto auf Tellern anrichten und mit übrigem Parmesan 20 g bestreuen.

Zeit: 35 Minuten Pro Person: 625 kcal, 26 g Fett

Quelle:

Magazin Freundin
Rezept erfasst mit *RK* 25.02.2013
von Konrad Heizmann