



Bärlauch-Risotto



Vor- und zubereiten: ca. **30 Min.**

Zutaten

Für 2 Pers.

1 kleine	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
150 g	Risotto-Reis
1 dl	Weisswein
5 dl	Gemüsebouillon
1 Bund	Bärlauch
2 EL	Wasser
40 g	geriebener Gruyère oder Parmesan
	Pfeffer, Salz

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in der Butter bei mittlerer Hitze dünsten.
Reis dazugeben, unter Rühren mitdünsten bis er glasig ist.
Mit Wein ablöschen und Flüssigkeit einkochen lassen.
Bouillon dazu giessen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis sämig ist aber noch etwas Biss hat.

Die Hälfte des Bärlauchs in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Den Rest mit Wasser pürieren und mit dem Käse unter das Risotto ziehen.

abschmecken

Tipp:

- Das Risotto mit dem grünen Kraut ist eine schöne Beilage oder, mit Salat serviert, ein kleines Hauptgericht
- Die vegane Variante funktioniert gut mit Olivenöl und Hefeflocken als Käseersatz

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch