



Einfach
35 min
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.

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, grob

Schritte

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

Kohlenhydrate	54.2 g
Energie	313.1 kcal
Fett	6.3 g
Ballaststoff	2.1 g
Protein	5.7 g
Gesättigte Fette	1.5 g

Natrium 674.6 mg

Zucker 2 g

Alle Angaben pro Portion