

# Hörnlepass

ALPENGASTHOF



## Bärlauch-Risotto

### Die Zutaten und Mengenangaben für 4 Personen:

- 50 ml Olivenöl
- 480 g Rundkornreis
- 140 g Zwiebel, fein gewürfelt
- 80 ml Weißwein
- 100 g Bärlauch, geschnitten (ohne Stängel)
- 90 g Butter, gewürfelt
- 70 g Parmesan, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 1,6 l Gemüsefond
  
- 30 g Parmesan, gerieben (für den Chip)

### Die Zubereitung:

Zu Beginn erhitzen wir den Gemüsefond in einem Topf.

In einem zweiten Topf erhitzen wir das Olivenöl, geben die gewürfelten Zwiebeln bei und lassen sie kurz bei mittlerer Hitze anschwitzen. Anschließend geben wir den Reis hinzu und lassen auch ihn ein wenig anschwitzen bis er glasig ist. Während diesem Vorgang immer mal wieder mit einem Gummischaber (um die Reiskörner nicht zu verletzen) umrühren.

Sind alle Reiskörner mit dem Öl benetzt, löschen wir mit dem Weißwein ab und lassen den Wein bei mittlerer Hitze ein wenig einkochen. Nun gießen wir mit etwa einem Drittel des Gemüsefond auf und würzen das erste Mal mit etwas Salz und Pfeffer.

Sobald die Flüssigkeit fast verkocht ist, geben wir das zweite Drittel des Fond hinzu und lassen alles unter ständigem Rühren behutsam weiterköcheln. Ist der Fond abermals fast verkocht, geben wir den restlichen Fond hinzu und lassen den Risotto so lange unter Rühren weiterköcheln, bis der Reis den richtigen Garpunkt erreicht hat. Wer auf Nummer Sicher gehen will, kann den Fond in dieser letzten Phase des Kochens auch nur noch kellenweise hinzugeben. Meist hat der Reis nach etwa 20 bis 25 Minuten den richtigen Biss.

Passt der Biss und hat der Reis die für Risotto typische, „schlotzige“ Konsistenz, reduzieren wir die Hitze deutlich und geben die Butterwürfel, den geriebenen Parmesan und den frisch geschnittenen Bärlauch bei. Nun nochmals umrühren, abschmecken und anrichten.

Ein kleiner Tipp zum Anrichten: Als Garnitur eignet sich ein **Parmesanchip** hervorragend. Für den Chip nehmen wir uns einen runden Teller und überspannen ihn mit Frischhaltefolie. Nun schneiden wir Backpapier rund in der Größe des Tellers aus, legen es auf die Folie und verteilen geriebenen Parmesan flach darauf. Das Ganze geben wir für 30 Sekunden bei höchster Stufe in die Mikrowelle. Anschließend lösen wir den Parmesanchip vom Backpapier und lassen ihn auf Küchenpapier ein paar Minuten trocknen. Fertig!

Dieses Rezept funktioniert anstatt mit frischem Bärlauch übrigens auch mit Bärlauchpesto, falls man es zu einer anderen Jahreszeit nachkochen möchte!

Guten Appetit!

Ich wünsche Ihnen wie immer viel Spaß beim nachkochen und würde mich über ein Feedback von allen, die es ausprobiert haben, freuen.

Ihr Gregor Keck