

# Bärlauch-Risotto

## Für 4 Portionen:

2 El Öl	1 Zwiebel	300 g Arborio-Reis
900 ml heiße Gemüsebrühe	400 g Ricotta-Käse	Salz, Pfeffer
50 g Bärlauch		

Die Zwiebel sehr fein würfeln und in dem Öl andünsten. Reis dazugeben und unter Rühren glasig braten. Etwa zwei Tassen heiße Gemüsebrühe angießen und bei geringer Hitze und leichtem Rühren verdampfen lassen.

Diesen Vorgang wiederholen. Dann die Restbrühe zugießen und den Reis ausquellen lassen. Zum Schluss sollte der Risotto cremig am Löffel kleben bleiben, die einzelnen Reiskörner müssen aber noch bissfest sein.

Die Bärlauchblätter fein schneiden (nicht hacken, das verdirbt das Aroma), mit dem Ricotta-Käse vermischen und vor dem Servieren unter den Risotto mischen.

## Tipps:

Ricotta ist ein leicht krümeliger, meist süßlicher italienischer Frischkäse, oft aus Schafs- oder Ziegenmilch. Er ähnelt dem deutschen Quark, wird aber aus Molke hergestellt und nochmals aufgekocht (ricotta = wieder gekocht). Statt Ricotta können Sie für das Rezept auch körnigen Hüttenkäse verwenden.

Bärlauch gehört zu der großen Familie der Zwiebel- und Lauchgewächse und enthält wie seine Verwandten charakteristische, scharf riechende und schmeckende Aromastoffe. Diese Schwefelverbindungen setzen unter anderem zellschädigende freie Radikale außer Gefecht und verringern dadurch das Krebsrisiko. Deshalb ist der Tipp besonders wichtig, täglich eine Ration Zwiebeln, Knoblauch oder eben auch Bärlauch zu essen.

Wenn Sie Bärlauch aufkochen oder einfrieren, verliert sich das charakteristisch intensive Aroma. Bei reichlicher Ernte können Sie ein Bärlauch-Pesto herstellen, das Sie - ungeöffnet in Gläsern - im Kühlschrank zwei bis drei Monate aufbewahren können: Zwischen 50 und 100 Gramm Bärlauchblätter sehr fein schneiden, mit etwa 50 Gramm geriebenem Parmesankäse, 100 Gramm Olivenöl und 50 Gramm gerösteten Pinienkernen (eventuell auch gerieben) vermischen. Dies Pesto können Sie zu vielen Vorspeisen (Salaten, Käse) servieren, aber auch Hauptgerichte (Pasta, Gnocchi, Gemüse) damit zubereiten.

test April 2002