

## Bärlauch-Risotto: Leckerer Rezept für den Frühling

Das Rezept für Bärlauch-Risotto von SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer ist lecker, cremig und kommt mit nur wenigen Zutaten aus. Die Bärlauch-Saison hat begonnen, der Frühling kann kommen.

Portionen: 6  
 Schwierigkeitsgrad: mittel  
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

### Zutatenliste für das Bärlauch-Risotto:

- 3 EL Olivenöl
- 4 Schalotten (feine Würfel)
- 2 Tassen Risotto-Rundkornreis
- 0,1 l Weißwein
- 7 Tassen Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 100 g Parmesan (frisch gerieben)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenabrieb
- 60 g Butter
- 4 EL frisch geschnittener Bärlauch

### **Zubereitung:**

Die Schalotten-Würfel im Olivenöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand nur glasig und ohne Farbe andünsten. Den Risotto-Rundkornreis hinzugeben und ebenfalls kurz glasig anschwitzen.

*Tipp: Achten Sie auf die Packungsbeschreibung! Je länger der Risotto-Reis gelagert wurde, desto besser ist er. Und: Den Reis nicht waschen! Durch das ständige Rühren wird die Stärke um das Reiskorn frei und dadurch wird das Risotto schön cremig!*

Nun mit dem Weißwein (zum Beispiel Kerner) ablöschen.

*Tipp: Wenn Sie den Wein weglassen möchten, können Sie auch nur Brühe verwenden.*

Mit der heißen Brühe auffüllen, bis der Reis bedeckt ist.

*Tipp: Die Brühe muss unbedingt heiß sein! Wenn Sie kalte Flüssigkeit zugeben, wird der Garprozess beim Reis gestoppt und er bleibt hart!*

Während der Garzeit von zirka 20 Minuten immer wieder mit heißer Brühe auffüllen und stetig rühren.

*Tipp: Wenn die Flüssigkeit aufgesogen und der Reis noch etwas sämig ist, dann ist das Risotto fertig. Der Reis sollte außen cremig und innen noch leicht bissfest sein.*

Den Parmesan reiben. Je feiner der Käse gerieben ist, desto besser vermischt er sich mit der Brühe.

Jetzt noch die Butter gemeinsam mit dem Parmesan unter den Reis einarbeiten und je nach gewünschter Konsistenz noch Brühe oder etwas mehr Parmesan hinzugeben.

Zum Schluss mit dem Bärlauch, etwas Weißwein und frisch geriebener Zitronenschale abschmecken.

*Tipp: Sie können als Variante auch noch fein geschnittene, getrocknete Tomaten unterrühren!*