

bärlauchrisotto - beiriedschnitte



schwierigkeit



zeitaufwand ca. 45 min.

zutaten

1 bund	frischer bärlauch		olivenöl
½ liter	gemüsesuppe od. rindssuppe	2 stk.	beiriedschnitten a 200 – 250 gr
1	zwiebel od schalotten	1 el	pinienkerne
30 g	butter	1/6 lit	Mandelstifte
150 gr	Rundkornreis		weisswein
Etwas	Parmesan		

zubereitung

bärlauch pesto:

mandelstifte und pinienkerne mit ¾ des bärlauchs und etwas olivenöl mit dem stabmixer zu einem pesto fein mixen – soll eine homogenes pesto ergeben, restlichen bärlauch bei seite legen

risotto:

zwiebel oder schalotten in kleine wüfel schneiden

in einer hohen pfanne olivenöl leicht erhitzen, zwiebel kurz darin glasig schwitzen, reis kurz mit rösten und mit einem schuss weisswein ablöschen, nach und nach unter ständigem rühren bei mittlerer hitze schöpferweise die suppe dazugeben. 5 min. (dauer ca. 20 – 25 minuten)

wenn der reis gut gar ist und das risotto ein cremige konsistenz aufweist, 3-4 kaffeelöffel pesto unterrühren, den restlichen bärlauch in streifen schneiden und unter das risotto mischen, (nicht mehr kochen) ebenso geben wir ein kleines stück butter zum risotto und mischen das durchbis die butter zergangen ist!

Parmesan auf das risotto hobeln und unterheben

Beiried:

fleisch vor dem braten/grillen immer min. 30 min vorher aus dem külschrank legen,

fettränder auf wunsch wegschneiden

einmal bei der faser einschneiden

in einer heissen pfanne oder am griller mit etwas olivenöl auf beiden seiten scharf anbraten und dann für

ca 15. Min im rohr bei 150 Grad fertig garen. (medium)

(dauer hängt hier von der stärke des fleisch ab – heiko empfiehlt hier eine stärke von 1 – 1,5 cm) – gerne

können sie einen temperaturfühler verwenden um die perfekte kerntemperatur für ihren bratgrad zu bestimmen!)

Fleisch aus dem rohr nehmen mit salz und pfeffer würzen und in kleine 2-3 cm starke stücke schneiden.

risotto auf einem teller anrichten, fleisch dazu und mit geriebenen parmesan besträuen

– siehe foto

gutes gelingen

raum für notizen: