

Erbsenrisotto mit Bärlauch



Zutaten für 4 Personen

Für den Erbsenrisotto

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 250 g Risottoreis, z.B. Carnaroli
- 150 ml Weißwein
- 1 l heiße Geflügel- oder Gemüsebrühe, am besten hausgemacht
- 200 g gefrorene oder frische Erbsenkerne
- 75 g Parmesan, frisch gerieben
- 60 g kalte STERNENFAIR Butter
- Etwas Bio-Zitronenabrieb und -saft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Für das Bärlauchpesto

- 80 g frischer Bärlauch (siehe Tipp)
- 40 g Pinienkerne
- 120 ml gutes Olivenöl
- 50 g Parmesan, frisch gerieben

Zum Anrichten

- Frischer Bärlauch, nach Belieben

1. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln mit 1 Prise Salz 2 – 3 Minuten bei milder Hitze farblos anschwitzen. Den Risottoreis zugeben und kurz anrösten. Dann mit dem Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen.

2. Etwa 2 – 3 Schöpfer heiße Brühe zugießen und den Reis sanft köcheln lassen, dabei ab und zu mit einem Kochlöffel umrühren. Sobald der Reis etwas Flüssigkeit aufgezogen hat, nach und nach mit etwas heißer Brühe aufgießen, sodass die Reiskörner stetig mit Flüssigkeit bedeckt sind. Alles zusammen sanft weiterköcheln lassen, bis der Reis »al dente« gegart ist. Die gefrorenen Erbsenkerne unterrühren und zum Schluss 2 Minuten mitköcheln. Den Risotto vom Herd ziehen.

3. Die kalte Butter in kleinen Stückchen und den Parmesan zugeben und unter Rühren sämig binden. Mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft, fein geriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Inzwischen den Bärlauch waschen und gut trocken schütteln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Bärlauch zusammen mit den Pinienkernen und dem Olivenöl mixen. Zum Schluss den Parmesan mit einem Löffel unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bärlauchpesto in verschließbare Gläser füllen und im Kühlschrank lagern.

5. Den Erbsenrisotto in tiefen Tellern anrichten und rundherum etwas Bärlauchpesto geben. Nach Belieben mit frischem Bärlauch garnieren und gleich servieren.

Tipp

Wenn es keinen frischen Bärlauch mehr gibt, schmeckt das Pesto auch sehr gut mit Rucola oder Basilikum. Das Pesto hält sich gut verschlossen mindestens 1 – 2 Wochen im Kühlschrank, dabei die Oberfläche immer mit etwas Olivenöl abdecken.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen

Irmi Rumberger und das sternenfair Team