

Wildkräuter Risotto

- Der Frühling hat so einiges zu bieten



Zutaten für 4 Portionen

1	Tas.	Naturreis
800	ml	Gemüsebrühe
1	Stk	rote Zwiebel
1	Bd.	Wurzelgemüse wie Karotten
1	Bd.	Petersilie
		Knollensellerie
2	Stg	Sellerie
125	ml	Rotwein
1	TL	Paprika edelsüß
		Sumak
		Kurkuma
1	TL	Ras el Hanout Gewürzmischung
		Meersalz
		frisch gemahlene Pfeffer
2	Hand voll	verschiedene Wildkräuter (wie Brennnessel, Spitzwegerich, Giersch, Vogelmilch, Sauerampfer)
		Olivenöl

Zubereitung

Olivenöl erhitzen und die feingehackte Zwiebel darin glasig anrösten.

Den Reis zugeben, ebenso glasig anrösten. Paprika kurz unterrühren und mit Rotwein aufgießen. Kurz köcheln lassen sodass der Alkohol verdunstet. Mit Sumak, Kurkuma und Ras el Hanout würzen. Einen Teil der Gemüsebrühe zugießen und langsam köcheln lassen. Immer wieder nachgießen und hin und wieder umrühren, bis der Reis außen weich aber innen noch kernig ist.

Die Wildkräuter waschen, trocknen und grob hacken. In das gegarte Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Anrichten mit Wildkräutern und Frühlingsblumen garnieren.

Mit Löwenzahnsalat oder grünem Salat servieren.

Tipp: Optional kann man auch wie bei einem Reisfleisch klein geschnittenes Schweinefleisch schon zu Anfang mit den Zwiebeln mitrösten und mitgaren.

Auch separat angerösteter Räuchertofu gegen Ende der Garzeit untergehoben schmeckt im Wildkräuter Risotto vorzüglich.

Wildkräuter Risotto

- Der Frühling hat so einiges zu bieten



Rezeptart: Hauptspeise | Unverträglichkeiten: Glutenfrei, Laktosefrei, Weizenfrei | Saison: Frühling, Sommer | Zubereitung: Vegan