



Bärlauch-Dinkel-Risotto mit Rucola

Zutaten 4 Personen

400 g Dinkelreis
 1 Stück Zwiebel gehackt
 1 Stück Karotte gewürfelt
 750 ml Gemüsfond
 50 g Bärlauch
 2 EL Zitronensaft
 Olivenöl
 40 g Hartkäse gehobelt
 Rucola

Zubereitung

Zwiebel fein hacken, Karotte würfeln und beides gemeinsam in Öl anrösten. Anschließend mit Fond auffüllen und den Dinkelreis darin köcheln lassen.
 Gegebenenfalls etwas Wasser nachfüllen und mit Salz abschmecken. Bärlauch klein hacken und $\frac{3}{4}$ davon mit 2 EL Zitronensaft und etwas Olivenöl pürieren (wenn nötig, etwas Gemüsfond hinzugeben). Die Bärlauchmasse, den restlichen gehackten Bärlauch und den gehobelten Hartkäse unter das Risotto mischen. Das Risotto mit Rucola garniert servieren.

TIPP

Als Beilage passt ein mild gewürzter Tomatensalat, Gurkensalat oder ein gemischter Blattsalat perfekt.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Ballaststoffe
551 kcal	17 g	68 g	4,9 g	24,5 g	12,5 g

