



Bärlauch-Graupenrisotto mit grünem Spargel



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Pfeffer, schwarz

Graupen 200 g

Butter 4 EL

Salz

Schalotten 2 St.

Weißwein, trocken 100 ml

Gemüsebrühe 750 ml

Bärlauch 30 g

Ziegenfrischkäse 150 g

grüner Spargel 1 Bund

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne

1. In einem Topf Brühe ggf. anrühren und aufkochen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Schalotten und Graupen mit etwas Salz ca. 1–2 Min. glasig dünsten.
2. Mit Wein ablöschen und so lange köcheln, bis die Flüssigkeit komplett einreduziert ist. Ein Drittel der Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen, bis die Graupen die Flüssigkeit aufgenommen haben. Diesen Vorgang mit der restlichen Brühe zweimal wiederholen, sodass die Graupen ca. 25 Min. kochen.
3. Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Stangen schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. In einer Pfanne restliche Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Spargel darin ca. 4–5 Min. anbraten. Dabei geleg. durchschwenken, salzen und pfeffern. Bärlauch mit zwei Drittel Ziegenfrischkäse unter das Graupenrisotto ziehen und abschmecken. Auf Teller oder Schalen verteilen, Spargel darauf anrichten und mit übrigem Ziegenfrischkäse toppen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	465 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	23 g