

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Bärlauchrisotto mit Lamm und Flowersprouts

Köchin: Christina Steindl

Zutaten

(4 Personen)

Für das Bärlauchrisotto

- 2 Tassen Risotto-Reis
- 50 g Zwiebeln
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- 50 ml Weißwein
- 6-8 Tassen Gemüfefond (die drei- bis vierfache Menge vom Reis)
- 4 EL Bärlauchpesto
- 4 EL Saubohnen
- 30 g veganer Mozzarella

Für das Bärlauchpesto

- 250 g Bärlauch
- 250 g Sonnenblumenöl
- 30 g geröstete Pinienkerne
- 30 g veganer Mozzarella
- Salz

Für das Fleisch

- 1 Lammrücken
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Anbraten
- Küchengarn zum Binden

Für die Beilage

- 200 g Flowersprouts
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- frischer Bärlauch

Zubereitung

- 1.** Für das Risotto zuerst die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Sobald die Zwiebeln etwas Farbe bekommen, den Risottoreis hinzufügen und glasig werden lassen.
- 2.** Nun den Reis im Topf salzen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein etwas reduzieren lassen und dann mit dem erwärmten Gemüfefond nach und nach aufgießen. Immer wieder nachgießen, bis das Risotto den richtigen Biss hat.
- 3.** Für das Bärlauchpesto den Bärlauch mit dem Sonnenblumenöl, den gerösteten Pinienkernen, dem veganen Mozzarella und etwas Salz in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab mixen.
- 4.** Für das Fleisch den Lammrücken mit etwas Küchengarn zusammenbinden, damit er beim Braten seine Form hält. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Olivenöl auf allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch danach noch etwa 3 Minuten bei 180° C Heißluft im Rohr nachgaren.
- 5.** Nun das Bärlauchpesto und die Saubohnen in das Risotto einrühren und mit dem geriebenen, veganen Mozzarella vollenden.
- 6.** Die Flowersprouts in einer Pfanne in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7.** Zum Schluss den Lammrücken aus dem Rohr nehmen, das Küchengarn entfernen und das Fleisch in Scheiben schneiden. Das Bärlauchrisotto in einem tiefen Teller anrichten, die Flowersprouts und je zwei Scheiben vom Lammrücken darauflegen und mit frischem Bärlauch garnieren.

Quelle: ORF extra