



Gebratene Kräuter-Morcheln mit Kopfsalat-Risotto

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

300 g Risottoreis, z. B. Carnaroli

2,5 dl Weisswein

7 dl Gemüsebouillon

100 g Kopfsalatblätter ohne Strunk

Salz, Pfeffer

350 g frische Morcheln

oder 40 g getrocknete, vor Gebrauch eingeweicht

½ Bund Thymian

2 EL Butter

40 g Parmesan am Stück

1. Zwiebel und Knoblauch hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch begeben und ca. 3 Minuten dünsten. Reis dazugeben und mitdünsten, bis er glasig ist. Mit Wein ablöschen und diesen etwas einköcheln lassen. Etwas Bouillon dazugießen und Flüssigkeit einkochen lassen. Unter Rühren nach und nach gesamte Bouillon begeben. Risotto ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis sämig, aber noch bissfest ist. Salatblätter aufeinanderlegen und satt aufrollen. Salatblätter in feine Streifen schneiden und zum Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Inzwischen frische Morcheln putzen, eingeweichte abspülen und etwas ausdrücken. Thymianblättchen abpfeifen. Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Morcheln und Thymian dazugeben und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto anrichten. Parmesan an der Raffel darüberreiben. Morcheln samt Butter auf den Risotto geben und servieren.

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 11 g Eiweiss, 14 g Fett,

64 g Kohlenhydrate, 1950 kJ/470 kcal