

04 | 2024

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Gemüse stärkt und hält dich fit!

↳ Gesund durch den Tag mit vielen Vitaminen!

Jungzwiebel und Bärlauch – richtige Vitaminbomben

Jungzwiebeln oder auch Frühlingszwiebeln sind nicht nur reich an Vitamin K und Vitamin C, sondern auch tolle Folsäurelieferanten. Der Bärlauch verdankt seinen charakteristischen Geschmack den ätherischen Ölen. Beide sind eine gute Quelle für Antioxidantien und können so die Herzgesundheit positiv beeinflussen, aber auch das Immunsystem stärken und die Verdauung fördern.

Grünes Frühlingsrisotto mit gerösteten Pinienkernen

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Laibchen:

- » 1 Zwiebel
- » 850 ml Gemüsebrühe
- » 50 g Parmesan
- » 3 EL Olivenöl
- » 350 g Risottoreis
- » 150 ml Weißwein (bei Kindern durch Gemüsebrühe ersetzen!)
- » 200 g Zuckerschoten
- » 2 Stk. Frühlingszwiebel
- » 3 Blätter Bärlauch
- » 4 EL Pinienkerne
- » Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden, in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen, Reis beifügen und kurz mitschwitzen. Mit Wein ablöschen und fast vollständig verkochen. Die Gemüsebrühe schöpferweise nach und nach hinzugeben und jeweils fast verkochen lassen.
2. Zuckerschoten putzen und in Salzwasser blanchieren, in fingerdicke Rauten schneiden. Die Jungzwiebel in feine Ringe, den Bärlauch in feine Streifen schneiden und den Parmesan fein reiben. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten.
3. Dem Risotto nach knapp 20 Minuten die vorbereiteten Zuckerschoten und die geschnittenen Jungzwiebeln begeben. Nach ca. 5 Minuten den geschnittenen Bärlauch begeben. Das Risotto sollte noch leicht bissfest sein. Zum Schluss abschmecken und den geriebenen Parmesan unterrühren.
4. Das Risotto in einem tiefen Teller anrichten, mit etwas Bärlauch bestreuen und den gerösteten Pinienkernen vollenden.



↳ **Tipp:** Je nach Geschmack können Lauch, Frühlingszwiebeln, Paprika oder Sellerie hinzugefügt werden

Rezept und Foto: Stefan Bernhard

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege
Ing.ⁱⁿ Sabine Steiner, MPH | Projektmanagement
Tel.: +43 (0)50 536 15 145 | Mail: sabine.steiner@ktn.gv.at