



Artischocken Risotto

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Portionen):

2 Lorbeerblätter und etwas Salz & Pfeffer, 4 kleine Artischocken, 1/2 Bund Bärlauch, 2 Knoblauchzehen, 1 Chillischote, 1 Zitrone, 40 g Oliven ohne Kerne, 500 ml Gemüsebrühe, 1 EL Butter, 4 EL Olivenöl, 80 g Parmesan, 250 g Risotto Reis.

Zubereitung:

1. Den Knoblauch in einen Kochtopf pressen und die Gemüsebrühe mit 2 Lorbeerblättern darin kochen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte in die Brühe drücken, die Schale zum mitkochen auch ins Wasser geben. Einmal aufkochen.
2. Die Artischocken putzen. Dazu die Blätter von außen großzügig abschälen. Den Stiel von unten auf 5 cm kürzen und von oben 1/3 der Artischocke abschneiden. Die Artischocken längs vierteln und das „Heu“ (feine Härchen im Inneren) herauskratzen. Währenddessen mit dem Saft der anderen Hälften Zitrone beträufeln, dass sie nicht braun werden und dann direkt in die Brühe geben und dort 10 Minuten ziehen lassen.
3. Butter und Öl in der Pfanne erhitzen und den Reis mit fein geschnittener Chillischote und entsteinten Oliven dünsten. Artischocken aus der Brühe nehmen und abtropfen. Den Reis mit der Brühe ablöschen und für 25 Minuten (je nach Packungsanweisung des jeweiligen Reises) auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Immer wieder etwas Brühe nachgießen, wenn sie voll eingezogen ist.
4. Den Bärlauch fein schneiden und mit den Artischocken vierteln in einer Pfanne an etwas Öl rundum anbraten.
5. Den Parmesan und die Artischocken unter den Reis mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und direkt genießen.



Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de

Guten Appetit

www.LAISEACKER.de