



MAIRÜBCHEN-RISOTTO

Zutaten für 2 Personen:

- ½ Stange Lauch (vielleicht nur das untere Weiße), halbiert und in feine Streifen geschnitten
- 2 EL Butter (z.B. Löwenzahnbutter oder Ghee*)
- 125g Risotto-Reis
- 400 – 500 l Gemüsefond
- 120g Mairübchen + das zarte grüne Blatt, die Rübchen gewürfelt, die Blättchen gestreift
- 1 Schuss Weißwein (KOCHEN MIT ALKOHOL! Alternativ Zitronensaft)
- Salz, frischer Pfeffer aus der Mühle
- Optional 1 EL Nährhefe** oder Parmesan, frisch gerieben
- Optional ein paar Löwenzahnblüten, gezupft

Zubereitung:

In einem Topf die Butter sanft schmelzen, erst die Lauchstreifen, dann den Reis zufügen und beides glasig dünsten. Alles mit einem Schuss Weißwein oder Zitronensaft ablöschen. Den Gemüsefond parallel in einem Topf erhitzen, dann nach und nach zum Reis geben – immer nur so viel, dass dieser gerade bedeckt ist und gut aufgenommen werden kann. Nach ca. 15 – 20 Minuten ist der Reis gar und schön sämig.

Die Mairübchen-Würfel in einem weiteren Topf in etwas Salzwasser ca. 7 – 10 Minuten halbgar werden lassen, abschütten und zum gegarten Reis geben. Die in Streifen geschnittenen Blätter der Rübchen ebenfalls vorsichtig unterrühren. Wer es etwas würziger mag, hebt noch Nährhefe oder Parmesan unter ... und wer es noch schön mag, der streut noch ein paar Löwenzahnblütenblättchen darüber ☺ Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

...und schon ist der Mai auch auf den Teller gekommen!

Guten Appetit

* Löwenzahnbutter ist schnell gemacht: Löwenzahnblütenblätter mit Butter verrühren: Fertig! Ghee ist „geklärte“ Butter aus der indischen Küche. Sie gilt u.a. als leicht verdaulich.
** Nährhefe ist eine durch Hitze inaktivierte Hefe mit hohem Nährwert und viel Vitamin B.

„...der Mai ist gekommen – das Wetter dazu bleibt leider noch aus...“ Egal – wir nehmen's, wie's kommt ;-) und außerdem bringt der Mai ja noch andere schöne Dinge hervor ... wie etwa die **Mairübchen** ☺

Mairübchen kennt gar nicht jeder – es ist eher ein vergessenes Gemüse, dabei schon ssssee-ehhhrr alt (in der Antike galten sie als „Kartoffeln“) und SOOO gesund, mit ihrem hohen Vitamin C-Gehalt und ihren gesunden Senfölen. Ihr Geschmack ist mild und fein – unbedingt mal roh kosten! Oder etwas Köcheln – wie z.B. ein feines Risotto Arial

NANA SAGT ...

*Ich finde es so toll, was uns Elina alles „zaubert“. So auch wieder dieses super Rezept mit einem vergessenen Gemüse, das nun aufwachen darf ☺
Danke liebe Elina!*

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Risolstraße 21, A 5412 St. Jakob am Thurn

T: +43 (0)664 3935947

nana@nana.at

www.nana.at



ELINA STEINER

Bückerbergstrasse 5

D 51109 Köln

elina-steiner@web.de

T: +49 173 2525211