

Linsen- Risotto

Zutaten für 4 Portionen :

150 g Risotto Reis
(Vialone nano zum Beispiel),
150 g rote Linsen,
2 EL Olivenöl,
4 Lauchzwiebeln,
1 haselnussgroßes Stück frischer Ingwer,
700 ml heiße Geflügelbrühe,
160 ml Weißwein,
Salz,

Zum Garnieren:

grüne Zwiebelringe, Blattpetersilie und
Zitronenschalenstreifen.

Zubereitung :

Die Lauchzwiebeln putzen, in schmale Ringe schneiden. Einige grüne Ringe für die Dekoration beiseite legen. Die Lauchzwiebeln in 2 EL Olivenöl andünsten, den gewaschenen Risotto- Reis einstreuen und rühren bis er glasig ist. Den geschälten Ingwer durch die Knoblauchpresse dazu drücken. Dann die mit kaltem Wasser überbrausten Linsen zugeben und mit einer Tasse heißer Fleischbrühe und Weißwein aufgießen und weiter rühren. Sobald die Flüssigkeit fast verdampft ist, wieder Brühe aufgießen, leise köchelnd weiter garen lassen, dabei rühren. Es soll stets nur so viel Brühe im Topf sein, dass der Reis eben bedeckt ist. Nach etwa 18 bis 20 Min. sollten die Reiskörner gar sein, aber noch Biss haben.

Linsen - Risotto auf Tellern anrichten. Mit grünen Zwiebelringen od. Blattpetersilie und evtl. Zitronenschalenstreifen bestreuen und sofort servieren.

