



# Bärlauch-Dinkel-Risotto mit Rucola und gebratenem Ei

Mengenangaben für **4 Portionen**

## Rezept

### Zutaten:

- Dinkelreis: 400 g
- Zwiebel, gehackt: 1 Stück
- Karotte, gewürfelt: 1 Stück
- Gemüsefond: 750 ml
- Bärlauch: 50 g
- Zitronensaft: 2 EL
- Olivenöl:
- Hartkäse, gehobelt: 40 g
- Eier: 4 Stück
- Rucola:

### Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, Karotte würfeln und beides gemeinsam in Öl anrösten. Anschließend mit Fond auffüllen und den Dinkelreis darin köcheln lassen.

Gegebenenfalls etwas Wasser nachfüllen und mit Salz abschmecken. Bärlauch klein hacken

und  $\frac{3}{4}$  davon mit 2 EL Zitronensaft und etwas Olivenöl pürieren (wenn nötig, etwas

Gemüsefond hinzugeben). Die Bärlauchmasse, den restlichen gehackten Bärlauch und den

gehobelten Hartkäse unter das Risotto mischen. Die Eier in einer Pfanne zu Spiegeleiern braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Risotto mit Rucola und Spiegelei garniert servieren.

## TIPP

Als Beilage passen ein mild gewürzter Tomatensalat, Gurkensalat oder ein gemischter Blattsalat perfekt.

## Nährwerte pro Portion:

| Energie  | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz   |
|----------|------|-----------------------|---------------|--------|---------|---------------|--------|
| 551 kcal | 17 g | 6,4 g                 | 68 g          | 4,9 g  | 24,5 g  | 12,5 g        | 0,88 g |

## Allergen(e):

|            |          |           |              |
|------------|----------|-----------|--------------|
| A - Gluten | C - Eier | G - Milch | L - Sellerie |
|------------|----------|-----------|--------------|