



REZEPT DER WOCHE

KW 04 24.01. - 30.01.2022

Mangold-Risotto mit pochiertem Ei (Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 500g Mangold (Art.Nr. 721)
- 100g Postelein (Art.Nr. 221) optional
- 150g geräucherter Speck (Art.Nr. 3700) optional
- 4 Frühlingszwiebel (Art.Nr. 405)
- 2 Knoblauchzehen (Art.Nr. 410)
- 400g Risotto-Reis (Art.Nr. 5380)
- 80g Butter (Art.Nr. 2340)
- 100g Parmesan (Art.Nr. 2011)
- 150ml trockener Weißwein (Art.Nr. 12200)
- 500ml Gemüsebrühe (Art.Nr. 8045)
- 3 EL Olivenöl (Art.Nr. 8605)
- Etw. Salz
- Etw. Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Zitrone (Art.Nr. 1760)
- 4 Eier (Art.Nr. 2091)

Und so geht's:

1. Mangold und Frühlingszwiebeln waschen. Mangoldstiele klein hacken, das Grün in Stücke schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Wer Postelein verwendet: waschen.
2. Speck würfeln, Knoblauchzehen fein hacken.
3. 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Speck gut auslassen und knusprig braten, Frühlingszwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.
4. Risottoreis zugeben und alles gut vermengen, kurz zusammen anrösten. Mit warmer Gemüsebrühe ablöschen, bis der Reis gerade bedeckt ist. Bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen, von Zeit zu Zeit Gemüsebrühe und Wein hinzugeben und immer wieder umrühren. Wenn der Reis beginnt weich zu werden, erst Mangoldstiele, dann restlichen Mangold zugeben, mit restlicher Flüssigkeit mitkochen. Bei Bedarf zusätzlich Wasser hinzugeben.
5. Wenn der Reis „al dente“, also bissfest ist – außen fest, innen weich – Herd ausschalten, Butter und Parmesan unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen, abdecken.
6. Eier pochieren: Hierfür Wasser in einer hohen Kasserolle oder einem Milchtopf bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen, einen Schuss weißen Essig zugeben (wichtig!). Jetzt mit einem Löffel durch Rühren einen „Strudel“ erzeugen und in diesen Strudel ein Ei gleiten lassen – am besten von einer Kelle. Bei Bedarf mit dem Löffel das Ei immer wieder vorsichtig zusammenhalten, bis es gestockt ist, ziehen lassen – nicht sprudelnd kochen! Nach ca. 3 Minuten mit dem Schaumlöffel entnehmen und zur Seite stellen, ebenso mit den restlichen Eiern verfahren.
7. Risotto anrichten, wenn gewünscht Postelein und/oder Parmesan darüberstreuen und jeweils ein pochiertes Ei daraufsetzen.

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF