

Frühling – ein Spaziergang über Land und die selbst gesammelte Ernte gleich in der Küche zu einem Gericht verzaubern, das wirklich nur in dieser Jahreszeit zubereitet werden kann!

Risotto ai fiori di tarassaco

Risotto mit Löwenzahnblüten

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe beides schälen und hacken und in
4 EL Olivenöl andünsten.

1 Lorbeerblatt

350 g Risottoreis und
0,5 dl Weisswein dazugeben, weiterdünsten und mit
ablöschen.

Ca. 8 dl bis 1 l heisse Bouillon/Brühe

nach und nach zugeben, auf kleinem Feuer kochen, ab und zu umrühren.
Nach 10 Minuten kann der Risotto ungedeckt beiseite gestellt werden. Mit Bouillon bedecken und später fertig kochen

1 grosse Handvoll Löwenzahnblüten

Blütenblätter abzupfen (4 ganze Köpfe zur Seite legen als Dekoration).

1 kleine Handvoll noch zarte Löwenzahnblätter

fein schneiden.

Die Hälfte der abgezupften Blüten und alles Grüne zum Risotto geben beim Aufwärmen und auf kleiner Flamme fertig garen. Oft umrühren, dann wird er cremiger.

Am Schluss grosszügig

Butter und Parmesan

darunterrühren.

Je nach Gusto den Reis noch leicht al dente servieren, er muss auf jeden Fall eher «suppig» sein. Wenn er genug gewürzt ist, einfach heisses Wasser dazugiessen.

Beim Anrichten die zweite Hälfte der Blütenblätter auf den Risotto im Teller streuen und mit den ganzen Blüten dekorieren.

Podere Riparbella

Agriturismo ecologico

Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Italia

T +39 0566 91 55 57

www.riparbella.com



VERONICAS TIPP:

Pflücken Sie die Blüten erst am späteren Nachmittag und stellen Sie sie in ein Glas Wasser zum Aufbewahren. Sonst schliessen sich die Blütenköpfe und dann wird das Abzupfen schwieriger. Ernten Sie eher zarte Blätter, denn die grossen sind recht bitter. Wussten Sie, dass vom Löwenzahn alle Teile essbar sind: Wurzeln, Blätter, Stängel und Blüten? Ja auch die Stängel, die lange als giftig galten.