

Rehrücken | Perlgraupenrisotto | Waldpilze | Wirsing | Haselnüsse

Zutaten:

200 g Perlgraupen
1 Zwiebel, fein gehackt
250 ml trockener Weißwein
1 Liter Gemüsebrühe (warmgehalten)
50 g Parmesan, gerieben
100 g Pilze, kleingewürfelt
100 g feingeschnittener Wirsing
50 g gehackte Haselnüsse
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frische Petersilie zum Garnieren
180g Rehrücken

Anleitung:

Vorbereitung: Zwiebel fein hacken, Wirsing und Pilze schneiden, Haselnüsse hacken.
Anbraten: Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf. Braten Sie die Zwiebel darin glasig an. Perlgraupen zufügen: Fügen Sie die Perlgraupen hinzu und rösten Sie sie leicht an, bis sie eine goldene Farbe annehmen. Mit Wein ablöschen: Löschen Sie die Graupen mit dem trockenen Weißwein ab und rühren Sie, bis der Wein größtenteils eingekocht ist. Nach und nach Brühe hinzufügen: Fügen Sie nach und nach die warme Gemüsebrühe hinzu. Rühren Sie regelmäßig um und fügen Sie erst neue Brühe hinzu, wenn die vorherige aufgenommen wurde. Dies dauert etwa 20-25 Minuten, bis die Graupen al dente sind. In einer separaten Pfanne Wirsing und Pilze anbraten. Anschließend Parmesan einrühren, Wirsing und Pilze unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen: Schmecken Sie das Risotto mit Salz und Pfeffer ab.

Braten Sie den Rehrücken scharf an. Geben Sie ihn anschließend für 6-8 Minuten bei 80°C in den Backofen. Anschließend noch einmal in die Pfanne geben und kurz mit Butter, Thymian und Rosmarin nachbraten.