

Frühlings-Rezept



Spargel-Risotto mit Kräutern

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit ca. 60 Minuten



Zutaten:

500 g	Weißer Spargel
500 g	Grüner Spargel
3 Liter	Spargel-Koch-Wasser
2 TL	Salz
2 Prisen	Zucker
10 g	Butter
½	Zitrone
1 große	Zwiebel, ca. 100 g
1 - 2	Knoblauchzehen
1 Handvoll	gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Kerbel, Liebstöckel
2 EL	Olivöl
250 g	Risotto-Reis
200 ml	Weißwein oder Gemüsebrühe
50 g	frisch geriebener Parmesan

Zubereitung Spargel:

Den weißen Spargel waschen, sorgfältig schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen und ebenfalls in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelköpfe getrennt legen.

Den weißen und grünen Spargel in jeweils 1,5 l mit 1 TL gesalzenem Kochwasser, einer Prise Zucker, 5 g Butter und ¼ Zitrone getrennt garen. Die Garzeit beim weißen Spargel beträgt rund 15 Minuten. Die Spargelspitzen kurz vor Ende der Garzeit hinzugeben. Die Garzeit beim grünen Spargel liegt bei rund 10 Minuten. Auch hier die Spitzen kurz vor Ende der Garzeit dazugeben. Einmal das Kochwasser aufheben und für das Risotto verwenden.

Zubereitung Risotto:

Das Olivenöl in einen breiten Topf geben und die fein gehackten Zwiebeln und Knoblauch darin weich dünsten. Den Reis hinzufügen und unterrühren, bis er glänzt. Mit dem Weißwein oder der Gemüsebrühe ablöschen und nach und nach den Spargelsud angießen. Der Reis sollte bei kleiner Hitze köcheln. Nach ca. 15 - 20 Minuten ist er gar. Den geriebenen Parmesan, die Spargelstücke und die Kräuter vorsichtig unterheben.

Tipp:

Die Schalen des weißen Spargels in einem Topf mit Wasser bedecken, 1 Prise Zucker, etwas Butter, Zitrone und Salz dazugeben, aufkochen und ca. 40 - 50 Minuten köcheln lassen. Aus diesem Spargelsud kann eine leckere Spargelsuppe zubereitet werden.



Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko
April 2021