

Spargel-Risotto

Cremiges Risotto mit frischem grünen und weißen Spargel. Das schmeckt nach Frühling und liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe. MEINE VITALITÄT verrät Ihnen das Rezept.

24.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Für 4 Personen benötigen Sie:

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Knoblauchzehe
- 4 EL Kernöl
- 375 g Risotto-Reis
- 1/8 l Weißwein
- 0,75 l Gemüsebrühe
- einige Zweige Kerbel
- Salz
- Pfeffer

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/884>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- 40 g Parmesan

Die Endstücke des Spargels großzügig abschneiden, den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum Fußende dünn schälen. Den Spargel waschen, gut abtropfen lassen und anschließend schräg in schmale Stücke schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in 1 EL heißem Kernöl glasig dünsten. Weitere 2 EL Öl und den Risotto-Reis zugeben. Den Reis unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Wein und Gemüsebrühe angießen und den Reis unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze solange weiterkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Den Kerbel fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Spargelstücke 2-3 Minuten im heißen Öl anbraten und anschließend unter das Risotto heben. Das Risotto auf Tellern anrichten. Vor dem Servieren Parmesan darüber hobeln. Dazu schmeckt ein kühles Glas Grauer Burgunder.

Quelle: Wirths PR

Weitere Informationen:

Oh di schöne Spargelzeit, probieren Sie auch unsere weiteren Rezepte mit Spargel:

- *Spargel-Rucola-Salat*

- *Thunfisch mit Spargel*

- *Spargelmuffins*