

Rezept des Monats

Spargel-Risotto - Mai 2024

Zutaten (4 Portionen):

- 360 g Risottoreis
- ½ Bund grüner Spargel
- ½ Bund weißer Spargel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Stk. Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 50 g Parmesan
- Frische Petersilie/Basilikum
- Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Weißen Spargel gut schälen, holzige Teile entfernen und die Stangen in feine Scheiben schneiden. Mit dem grünen Spargel gleich verfahren, dieser muss aber nicht unbedingt geschält werden (je nach Dicke und holzigen Stellen). Die Spitzen dabei ganz lassen und extra in etwas Salzwasser bissfest kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitelegen.
2. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den geschnittenen Spargel sowie den Reis dazugeben und mit Zitronensaft ablöschen.
3. Nun nach und nach unter ständigem Rühren mit der Brühe aufgießen, bis das Risotto cremig und al dente gedünstet ist.
4. Den frisch geriebenen Parmesan einrühren. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.
5. Die gekochten Spargelspitzen in wenig (1 EL) Olivenöl in einer Pfanne schwenken und das Risotto mit den Spitzen und Kräutern garnieren.

Tipp: Ergänzen Sie gerne noch eine Eiweißquelle zum Risotto: Fisch, Hühnerbrust, Feta o.ä. Der Spargel kann je nach Saison durch andere Gemüsesorten ausgetauscht werden (vorgekochte rote Rüben, Schwammerl, Zucchini, Kürbis, ...).



Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil