

essen &
trinken

Spargel-Risotto

Fertig in: 40 Minuten**Pro Portion:** Energie: 750 kcal, Kohlenhydrate: 86 g, Eiweiß: 21 g, Fett: 33 gFür
jeden
Tag
6/2014

Foto: Matthias Haupt

ZUTATEN für 2 PORTIONEN

- 500 g weißer Spargel
- 2 Schalotten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g Risotto-Reis
- 15 g Butter (zerlassen)
- 100 ml Weißwein
- 150 g Kirschtomaten
- 2 El Olivenöl (heiß)
- Salz, Pfeffer
- 60 g Parmesan
- 15 g Butter (kalt)
- 4 El Basilikumblättchen

ZUBEREITUNG

1. 500 g weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden. Stangen in Scheiben schneiden, die Köpfe längs halbieren und beiseitestellen.
2. 2 Schalotten fein würfeln. 600 ml Gemüsebrühe aufkochen. Schalotten und 200 g Risotto-Reis in 15 g zerlassener Butter andünsten. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen. Nach und nach die heiße Brühe angießen, sodass der Reis gerade eben bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren bei milder Hitze offen 25 Min. ausquellen lassen, nach 15 Min. die Spargelstangenstücke zugeben.
3. 150 g Kirschtomaten halbieren. Spargelköpfe in 2 El heißem Olivenöl 3 Min. anbraten, Kirschtomaten zugeben und 1 Min. weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 60 g Parmesan fein reiben. 30 g Parmesan und 15 g kalte Butter unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Spargelköpfen, Kirschtomaten, restlichem Käse und 4 El Basilikumblättchen anrichten.