

Spargelrisotto

Zutaten

Für 4 Personen

500 g grüne Spargeln, gerüstet
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
Butter zum Dämpfen
300 g Risottoreis, z. B. Carnaroli
1 dl Weisswein oder alkoholfreier Apfelwein
9 dl Gemüsebouillon oder Gemüsefond
75 g Sbrinz AOP, gerieben
1 dl Rahm
2-3 EL Kerbel, fein gehackt
Salz, Pfeffer

Kerbel zum Garnieren
Sbrinz AOP zum Darüberstreuen



Zubereitung

Zubereiten: 40 Minuten

Auf dem Tisch in 40 Minuten

1. 8-10 cm lange Spargelspitzen wegschneiden, Rest klein würfeln, beiseitestellen. Spargelspitzen in siedendem Salzwasser 3-5 Minuten knapp weich kochen. Kalt abschrecken, halbieren und zugedeckt beiseitestellen.
2. Risotto: Zwiebeln und Knoblauch in der Butter andämpfen. Spargelwürfel beifügen, kurz mitdämpfen. Reis beifügen, mitdünsten, mit Wein ablöschen, einkochen. Nach und nach Bouillon oder Fond dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Unter häufigem Rühren 18-20 Minuten al dente kochen.
3. Sbrinz, Rahm und Kerbel daruntermischen, würzen. Spargelspitzen daraufgeben, kurz warm werden lassen.
4. Risotto in vorgewärmte tiefe Teller geben, garnieren, sofort servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 511 kcal, 15g Eiweiss, 19g Fett, 65g Kohlenhydrate.