

Risotto mit grünem Spargel – vegetarisch, frisch und lecker!

Seit knapp einem Monat ist die Spargelsaison eröffnet und dann zählt der Spargel für einige Wochen zu den liebsten Gemüsesorten. Und das ist auch kein Wunder, denn er ist nicht nur gesund, sondern auch lecker. Vor allem grüner Spargel lässt sich ganz einfach zubereiten. Daher zeigen wir Dir hier ein tolles Rezept, das Du ohne großen Aufwand zuhause kochen kannst.

Zutaten für 4 Portionen:

400 g grüner Spargel
300 g Risottoreis
ca. 450 ml Spargelsud
ca. 100 ml Weißwein
4 EL Olivenöl
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
geriebener Käse (z. B. Parmesan)
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wäschst du den Spargel, schneidest die Enden ab und schälst das untere Drittel des Spargels. Die Spargelspitzen schneidest Du ab und legst sie zur Seite. Den übrigen Spargel schneidest Du in feine Scheiben (etwa 0,5 cm dick).

Währenddessen bringst Du

etwa einen halben Liter Wasser mit Salz in einem größeren Topf zum Kochen und gibst

dann den kleingeschnittenen Spargel hinzu. Nach 3 Minuten können auch die

Spargelspitzen in den Topf. Insgesamt sollte der Spargel nicht länger als 8 Minuten kochen.

Den Spargel am besten mit einem Schaum- oder Spaghettilöffel herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und den Sud aufheben – den brauchst Du später noch.

Dann schneidest Du die Schalotten in Würfel, presst die Knoblauchzehen in einer Knoblauchpresse aus und schwitzt beides mit Olivenöl in einer Pfanne an. Sobald die Zwiebeln glasig aussehen, kannst Du den Reis dazugeben und ihn ebenfalls unter Rühren glasig dünsten – dabei solltest Du unbedingt darauf achten, dass der Reis nicht braun wird.

Jetzt stellst Du die Herdplatte auf die mittlere Stufe und lässt Dein Risotto ca. 20 Minuten kochen. Dabei nicht vergessen zwischendurch umzurühren!

Anschließend wird der Reis mit Weißwein verfeinert und falls Dir das Risotto noch nicht cremig genug ist, kannst Du ganz einfach noch etwas Spargelsud hinzugeben.

Zum Schluss rührst Du die Spargelstückchen vorsichtig unter und gibst die Spargelköpfe auf das Risotto. Vor dem Servieren kannst Du noch den geriebenen Käse über das Spargelrisotto streuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Lass es Dir schmecken! Und wenn Du noch mehr über den Spargel erfahren möchtest, schau doch mal hier vorbei ☐