

Rezeptidee: Spargel Risotto

Spargel Risotto

Zutaten

(Für 4 Personen)

1 kg weißer Spargel

3 - 4 Tl gekörnte Gemüsebrühe

1 El Mandelöl (z.B. Byodo Premium Mandelöl, nativ)

etwas Butter

1 mittelgroße Zwiebel

350 g Risotto - Reis

250 ml trockener Weißwein

1 Prise Muskatnuss

100 g frisch geriebener Parmesan

schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Den Spargel schälen und in Wasser dünsten. Abtropfen lassen. Vom Spargelwasser 1 Liter auffangen und damit die Gemüsebrühe anrühren. Die Zwiebel fein hacken und in Butter anschwitzen. Den Reis zugeben und glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen. Vollständig verdampfen lassen, dann etwas heiße Gemüsebrühe dazugießen. Mit einer Prise Muskatnuss abschmecken und immer wieder, unter ständigem Rühren, kleine Mengen Gemüsebrühe beifügen, bis der Reis gar ist.

Das hintere Stück des Spargels absschneiden und pürieren. Kurz vor Ende der Garzeit das Spargelpüree und das Mandelöl zufügen.

Zum Schluss den frischen Parmesan unterrühren und die Spargelspitzen unter das Risotto rühren.

Originalrezept von byodo

Guten Appetit!

Dieses Rezept wird Ihnen präsentiert vom
BIOHOF Schulze Schleppinghoff