

Vital Rezept

Risotto mit grünem Spargel

Zubereitung:

Den Spargel waschen, untere Enden abbrechen und in kleine Stangen schneiden. Die Spargelstücke in Salzwasser, mit etwas Zucker 5-10 min kochen und anschließend abtropfen lassen.

Nun die Schalotten klein würfeln, die Hälfte der Butter erhitzen und die Würfel darin glasig dünsten. Den Reis hinzugeben und ebenfalls unter Rühren glasig dünsten.

Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und so lange rühren bis er verdampft ist. Einen Schuss heißen Kalbsfond zum Reis geben und bei kleiner Hitze etwa 20 min im offenen Topf kochen lassen. Immer wieder Fond nachgießen, sodass der Reis immer knapp bedeckt ist. Das Risotto sollte zum Schluss eine cremige Konsistenz haben.

Spargelstücke, restliche Butter, Parmesan und gehackte Petersilie vorsichtig unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Arbeitszeit: 20 Min

Koch/Backzeit: 30 Min

Schwierigkeit: normal

Vitalkoch: Julia

Bewertung: sehr leckeres Rezept

Einkaufsliste	
Menge	Zutaten
500 g	Spargel grün
2	Schalotten
3 EL	Butter
300g	Risottoreis
100 ml	Weißwein
800 ml	Kalbsfond
1 Prise	Zucker
	Petersilie
75 g	Parmesan
	Salz & Pfeffer

