

Spargelrisotto



ZUTATEN:

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Knoblauchzehe
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 375 g Risotto-Reis
- 1/8 l Weißwein
- 0,75 l Gemüsebrühe
- einige Zweige Kerbel
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Parmesan

Die Endstücke des Spargels großzügig abschneiden, den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum Fußende dünn schälen. Den Spargel waschen, gut abtropfen lassen und anschließend schräg in schmale Stücke schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in 2 EL heißem Raps-Kernöl glasig dünsten. Weitere 4 EL Raps-Kernöl und den Risotto-Reis zugeben. Den Reis unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Wein und Gemüsebrühe angießen und den Reis unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze solange weiterkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Den Kerbel fein hacken. Den Reis mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kerbel würzen. In einer Pfanne 2 EL Raps-Kernöl erhitzen. Die Spargelstücke 2-3 Minuten im heißen Öl anbraten und anschließend unter das Risotto heben. Das Risotto auf Tellern anrichten. Vor dem Servieren Parmesan darüber hobeln.

Pro Person:

578 kcal (2420 kJ), 13,1 g Eiweiß, 23,5 g Fett, 78,5 g Kohlenhydrate (6,5 BE))