

Risotto mit grünem Spargel

Spargel-Gerichte » Spargel & Fisch

Zutaten (4 Personen)

- » 200g Spargel (grün)
- » 300g Risotto-Reis
- » 1 Zwiebel(n)
- » 3 EL Olivenöl
- » 150ml Weißwein
- » 750ml Gemüfefond
- » 4 Knoblauchzehe(n)
- » 3 EL Butter/Margarine
- » 1 EL Dill
- » 200g Garnele(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 150g ger. Parmesan

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen anschließend schräg in ca. 3cm lange Stücke teilen. Die Spargelspitzen beiseite legen.

2. Den Risotto-Reis abbrausen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Spargelstücke dazugeben und kurz mitdünsten. Den vorbereiteten Risotto-Reis unterheben und glasig werden lassen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Den Gemüfefond angießen und einkochen lassen. Den Risotto unter Rühren etwa 25min im offenen Topf garen.

3. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die Butter zerlassen und Knoblauch sowie Dill darin andünsten. Die Garnelen und Spargelspitzen dazugeben, abgedeckt ca. 5min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem geriebenen Parmesan unter den Risotto rühren. Risotto mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Nährwerte: 690kcal/E30g/F31g/KH64g pro Portion

angelegt am: 02.03.2005

Rezept-Nr: 1602

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke