



Spargelrisotto

Für 2-3 Pers. als Hauptmahlzeit.

Alternative: gern auch mit Gerstengraupen, hat eine etwas trocknendere Eigenschaft und ist zum Abnehmen noch besser geeignet als mit Reis.

Zutaten: 400g grünen oder weißen Spargel (geschält), 1 mittl. Zwiebel, 1 EL Ghee oder auch gutes Olivenöl, ca. 80ml Weißwein oder auch Prosecco ☺, 240 Risottoreis (Arborio oder Vialone Nano) oder eben Gerstengraupen, 1L heiße Gemüsebrühe oder Spargelwasser (vom Auskochen der Spargelschalen), etwas Steinsalz, Pfeffer, 30-40g Parmesan frisch gerieben, Ghee, Kresse oder Gänseblümchen

Spargel waschen, den weißen schälen, beim grünen die Enden etwas abschneiden. In schräge, ca. 1cm lange Scheiben schneiden. Die Schalen und Enden in Wasser köcheln lassen für die Brühe.

Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit etwas Ghee oder Olivenöl andünsten. Spargelscheiben zugeben und ca. 3-5 Min. mitdünsten. Reis oder Gerste abwaschen, die Hälfte der Spargelscheiben aus dem Topf nehmen und beiseite legen. Reis/Gerste kurz andünsten und dann mit Weißwein/Prosecco ablöschen.

Immer wieder umrühren und Brühe/Spargelwasser nachgießen, sobald die Flüssigkeit im Topf weg ist. Gerste braucht ein paar Minuten länger als Reis. Nach ca. 15 Min. die Spargelscheiben wieder zugeben. (Bei grünem Spargel können ein paar Spitzen zum Garnieren beiseite gelegt bleiben) Nach ca. 30-35 Min. sollte der Reis bißfest sein. Dann den geriebenen Parmesan einrühren, mit etwas Ghee oder Butter verfeinern und mit den Gänseblümchen oder Dill garnieren.

Das gelingt auch im Thermomix prima ☺

Die Gänseblümchen können mit gegessen werden, sie haben viel Vitamin C.

Gutes Gelingen