Rezept

Bärlauch-Spargel-Risotto

Ein Rezept von Bärlauch-Spargel-Risotto, am 24.05.2025

Zutaten

500 g	grüner Spargel
1	Zwiebel
250 g	Risottoreis (z. B. Arborio-Reis)
100 g	Bärlauch
	Pfeffer
	Salz
4 EL	Olivenöl
125 ml	trockener Weißwein
50 g	frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Unteres Drittel der Spargelstangen schälen, holzige Enden abschneiden. Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden und in ¾ l leicht gesalzenem Wasser 4-5 Min. garen. Abgießen, das Spargelwasser dabei auffangen.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebel darin kurz andünsten. Risottoreis zugeben und unter Rühren darin glasig dünsten. Mit Wein und etwas Spargelwasser unter Rühren ablöschen. Restliches Spargelwasser nach und nach zugießen, dabei regelmäßig umrühren. Den Reis so in 35-40 Min. garen.

3. Inzwischen den Bärlauch waschen, abtrocknen, putzen und fein hacken. Den Parmesan unter den fertigen Reis mischen. Bärlauch und Spargel vorsichtig unter den Reis heben und darin erhitzen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.