

Rezept

Cremiges Spargelrisotto - vegan

Ein Rezept von Cremiges Spargelrisotto - vegan, am 08.06.2023

Zutaten

400 g grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 Schalotten
300 g Risottoreis	1,2 l heiße Gemüsebrühe
2 EL vegane Parmesanalternativen	1 EL kalte Margarine

Außerdem

2-3 Zweige Thymian	vegane Parmesanalternativen
Pfeffer aus der Mühle	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 15 g F, 9 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. Spargel in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze in 7-10 Min. bissfest braten. Die Hälfte des Zitronenabriebs und den Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
3. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Den Risottoreis hinzufügen und ca. 5 Min. mitdünsten, bis der Reis glasig ist. Mit ca. 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren 5 Min. einkochen. Nach und nach die übrige heiße Gemüsebrühe hinzufügen, immer nur so viel, bis der Reis gerade bedeckt ist. Bei kleiner Hitze 15-20 Min. köcheln lassen, immer wieder umrühren. Den Garpunkt des Reises testen, er sollte noch leicht Biss haben.
4. Den Parmesan reiben. Die kalte Margarine in Stücken, den restlichen Zitronenabrieb und den geriebenen Parmesan unterrühren. Zum Schluss den vorgegarten Spargel dazugeben. Das Ganze sollte eine cremige Konsistenz haben. Mit frischem Thymian, Parmesanspänen und Pfeffer aus der Mühle servieren.