

Rezept

Graupen-Spargel-Risotto

Ein Rezept von Graupen-Spargel-Risotto, am 07.08.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
500 g grüner Spargel	6 EL Olivenöl
Salz	250 g Perlgraupen
200 ml trockener Weißwein	800 ml heiße Gemüsebrühe
75 g Parmesan	100 g Mascarpone
4 Zweige Salbei	Pfeffer
Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 33 g F, 16 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch fein hacken. Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen im unteren Drittel schälen und schräg in Stücke schneiden.
2. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, den Spargel darin 3-4 Min. mit aufgelegtem Deckel braten, salzen und aus der Pfanne nehmen.
3. 1 EL Öl in die heiße Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Graupen zugeben und kurz mitbraten, salzen. Den Wein unter Rühren angießen. Heiße Brühe portionsweise nach und nach unterrühren. Risotto ca. 30 Min. garen. Spargel unterheben und weitere. 5 Min. garen.
4. Parmesan fein reiben, vorsichtig unterrühren und schmelzen lassen. Mascarpone teelöffelweise locker unterheben. Salbei waschen und trocken schütteln. 3 EL Öl erhitzen und die Salbeizweige darin ca. 15 Sek. frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit frittiertem Salbei und Salbeiöl anrichten.