

Rezept

Graupenrisotto mit Spargel und Champignons

Ein Rezept von Graupenrisotto mit Spargel und Champignons, am 26.04.2024

Zutaten

500 g grüner Spargel	250 g braune Champignons
2 Zweige Thymian	2 Schalotten
600 ml Gemüsebrühe	50 g Butter oder 3 EL Olivenöl
1 getrocknete Chilischote	250 g Gerstengraupen (Perlgraupen)
75 ml Weißwein	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
50 g frisch geriebener Hartkäse (z. B. Montello)	frisch geriebene Muskatnuss
2-3 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden, die Stangen schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, die Köpfe beiseitelegen. Pilze sauber abreiben, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Thymian abrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Schalotten schälen und fein würfeln.
2. Die Brühe aufkochen und heiß halten. Die Butter in einem Topf schmelzen, darin die Schalotten goldgelb andünsten. Die Chilischote fein zerbröseln, mit den Graupen dazugeben und kurz andünsten. Mit dem Wein ablöschen und den Wein vollständig verkochen lassen. Den Thymian hinzufügen und ein Drittel der Brühe dazugießen. Die Graupen zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. garen, dabei nach und nach die restliche Brühe dazugießen und umrühren. Die Spargelstücke unterrühren und die Graupen in weiteren 10 Min. weich garen.
3. Inzwischen das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin Spargelköpfe und Pilze unter Rühren in 3-4 Min. braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Käse unter den Risotto heben, den Risotto mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.