

Rezept

Grüner Spargelrisotto mit Kräutern

Ein Rezept von Grüner Spargelrisotto mit Kräutern, am 13.06.2026

Zutaten

500 g grüner Spargel	2 Schalotten
ca. 1,3 l Gemüsebrühe	50 g Butter
350 g Risottoreis	100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
200 g gemischte Kräuter (z.B. Kerbel, Sauerampfer, Petersilie, Dill, Basilikum)	1 Bio-Zitrone
Salz	2 EL Olivenöl
60 g frisch geriebener Parmesan	Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden wegschneiden, die Stangen schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, die Köpfe extra beiseitelegen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Gemüsebrühe aufkochen lassen und heiß halten.
2. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen, Schalotten darin hellgelb andünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren in ca. 2 Min. glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Sobald der Wein fast verdunstet ist, eine Schöpfkelle heiße Brühe dazugeben und unter häufigem Rühren wiederum einkochen lassen. So fortfahren, bis die gesamte Brühe aufgebraucht ist, der Reis bissfest ist und sich eine schöne cremige Konsistenz gebildet hat – das dauert rund 15-20 Min. Dabei ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit noch die Spargelstücke (nicht die Köpfe!) unterrühren.
3. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden oder hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ca. 2 Msp. Schale fein abreiben und die Zitrone dann in Spalten schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Spargelköpfe ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze braten, salzen und pfeffern. Parmesan unter den fertigen Risotto rühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Zitronenschale würzen. Kurz vorm Servieren die Kräuter und die Spargelspitzen unterheben, dann den Risotto auf Teller verteilen. Die Zitronenspalten dazu servieren, sodass sich jeder nach Belieben etwas Saft über seinen Risotto träufeln kann.