Rezept

Risotto mit grünem Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Risotto mit grünem Frühlingsgemüse, am 12.10.2024

Zutaten

600-750 ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
300 g	Vollkorn-Rundkornreis
200 ml	trockener Weißwein
200 g	grüner Spargel
250 g	Babyspinat
½	Bio-Zitrone
2 EL	Crème fraîche
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
	Salz
1	zarter Kohlrabi
150 g	Zuckerschoten
2 EL	Butter
60 g	Parmesan
	schwarzer 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. 500 kcal

Zubereitung

1. Für den Risotto die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und heiß halten. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

2. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren ca. 1 Min. andünsten und salzen. Den Weißwein dazugießen und bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen. Dann so viel heiße Gemüsebrühe dazugießen, dass die Reismischung bedeckt ist. Alles offen bei mittlerer Hitze insgesamt 30-35 Min. kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, dabei gelegentlich umrühren und die übrige Brühe nach und nach in kleinen Portionen dazugießen. Die Flüssigkeit immer wieder einkochen, bis die Brühe verbraucht ist.

3. Inzwischen den Kohlrabi putzen, schälen und erst in ca. 2 cm breite Stücke, dann in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel waschen und die unteren, holzigen Enden abschneiden, die Spargelstangen im unteren Drittel schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen, größere Exemplare nach Belieben quer halbieren. Den Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern, die harten Stiele entfernen.

4. Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen. Kohlrabi, Zuckerschoten und Spargel darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Spinat dazugeben und zugedeckt ca. 2 Min. dünsten, bis er zusammengefallen ist.

5. Das Gemüse zum gegarten Risotto geben und vorsichtig untermischen, alles noch ca. 5 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen.

6. Inzwischen die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, 2 TL Zitronensaft auspressen. Den Käse zur Hälfte fein reiben, den Rest mit einem Sparschäler in Späne hobeln.

7. Den geriebenen Käse und die Crème fraîche unter den Risotto mischen. Den Risotto mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Risotto auf Tellern anrichten und mit den Käsespänen bestreut servieren.