Rezept

Tomatenrisotto mit Spargel – Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Tomatenrisotto mit Spargel – Heißluftfritteuse, am 01.06.2025

Zutaten

2	Schalotten
1	Dosierlöffel Olivenöl (ca. 4 TL)
1,2 l	Gemüsebrühe
200 g	vollreife Kirschtomaten
50 g	geriebener Parmesan
2	Knoblauchzehen
250 g	Risottoreis
80 g	getrocknete Tomaten (in Öl)
250 g	grüner Spargel
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 9 g F, 11 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Die Schalotten und den Knoblauch jeweils schälen und fein hacken. Das Öl in den Garbehälter mit eingesetztem Rührarm geben. Schalotten hinzufügen, den Deckel schließen und die Heißluft-Fritteuse für 2 Min. laufen lassen. Nun den Knoblauch und den Reis zugeben und 1 weitere Min. garen. Die Brühe einfüllen, den Deckel schließen und den Timer auf 35 Min. einstellen. Gerät starten.

2. Inzwischen die getrockneten Tomaten hacken. Die Kirschtomaten, je nach Größe und Wunsch, halbieren oder vierteln. Spargel waschen, falls nötig das untere Drittel schälen und die Stangen diagonal in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

3. Nach etwa 15 Min. Garzeit die getrockneten Tomaten zum Risotto-Reis geben, nach weiteren 5 Min. den Spargel. Die frischen Tomaten, der geriebene Käse und der Pfeffer kommen erst ungefähr 1 Min. vor dem Ende der Garzeit mit hinzu.

4. Das Würzen mit Salz kann man sich meist sparen, weil der Parmesan wie auch die Brühe in aller Regel salzig sind. Der Risotto ist so richtig lecker, wenn die Reiskörner noch einen leichten Biss haben und nicht komplett weichgekocht sind. Dank Spargel und Tomaten ist gut Farbe im Spiel, was man bei Bedarf mit klein gehackten Kräutern zusätzlich erweitern kann.