

Rezept

Veganes Spargelrisotto mit Kräutergremolata

Ein Rezept von Veganes Spargelrisotto mit Kräutergremolata, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Spargelrisotto:

700 g Spargel	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
250 g Risottoreis	200 ml Apfelsaft
600 ml Gemüsebrühe	100 g TK-Erbsen
2 EL Hefeflocken	50 g vegane Kräuterfrischkäsealternative
Salz	Pfeffer

Für die Kräutergremolata:

15 g Petersilie	15 g Kerbel
1 Bio-Zitrone	60 g Mandeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 17 g F, 15 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Reis darin unter Rühren ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Mit 200 ml Apfelsaft ablöschen. 100 ml Brühe angießen und bei kleiner bis mittlerer Hitze insgesamt ca. 30 Min. garen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, weitere 200 ml angießen. Mit der übrigen Brühe ebenso verfahren. Dabei häufig umrühren.
3. Nach 20 Min. Garzeit die Spargelstücke unter das Risotto heben. Kurz vor Garzeitende Erbsen, Hefeflocken und Kräuterfrischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Gremolata die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Kräuter, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Mandeln in einem Hochleistungsmixer stückig zerkleinern. Risotto mit Gremolata servieren.