



Spargel-Risotto



Zutaten für 4 Personen:

- 400 g grüner Spargel
- 4 EL frisch gehacktes Basilikum
- 3 EL Sahne
- 5 Frühlingszwiebeln
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Gewürzmühle
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Risottoreis
- 250 ml trockener Weißwein
- ca. 1 l Gemüsebrühe
- 100 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Anschließend 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und den Sud auffangen. Den Spargel kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann die Hälfte vom Spargel (nicht die dekorativen Spitzen) mit 1 EL gehacktem Basilikum, der Sahne und 2–3 EL Spargelsud mit dem Mixstab zu einer cremigen Sauce pürieren, beiseite stellen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und mit dem hellgrünen Lauch in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen, den Reis einstreuen und 2 Min. dünsten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und 1 Min. anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen und mit 150 ml Spargelsud auffüllen. Unter ständigem Rühren einkochen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Mit der Brühe ebenso verfahren, bis sie verbraucht, der Reis aber noch bissfest ist. Die Spargelsauce unterheben und das Risotto auf kleinster Flamme 10 Min. ziehen lassen. Danach restlichen Spargel, restliches Basilikum und die Hälfte vom Parmesan unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren. Den restlichen Parmesan dazu reichen.

Dazu: gebratenes Hähnchenbrustfilet

