



BÖ Rezept des Monats ***Mai 2021***

Spargelrisotto



Zutaten:

1 Bund weißer und 1 Bund grüner Spargel, 200 g Risottoreis, $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe, Schuss Weißwein, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 50 g geriebener Parmesan, etwas Butter, Zitronensaft

Zubereitung:

Den weißen Spargel schälen, das harte Ende entfernen, in 2cm große Stücke schneiden und in wenig Salzwasser bissfest garen. Das Spargelwasser gleich weiterverwenden und auf $\frac{3}{4}$ Liter eineinhalb Gemüsewürfel zugeben. Den grünen Spargel waschen, die Enden abschneiden und ebenfalls in 2 cm große Stücke zerkleinern. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und den grünen Spargel einige Minuten scharf anbraten. Für das Risotto in einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und eine gehackte Zwiebel darin anrösten. Den Risottoreis zugeben und kurz mitrösten, das Ganze mit einem Schuss Weißwein ablöschen und danach solange unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe beimengen, bis der Reis gar ist. Zum Schluss werden der geriebene Parmesan und die Spargelstücke untergerührt und das Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abgeschmeckt und mit frisch gehobeltem Parmesan serviert.

2 Portionen: pro Portion 662 kcal/ 25 g EW/ 23 g Fett/ 86 g KH = ca. 7 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böhheimkirchen