

Spargel-Risotto mit Garnelen



SCHRITTE:

- 1) Schalotte und Knoblauch schälen und feinhacken, Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden.
- 2) Rucola waschen, lange Stiele entfernen, Petersilie und Schnittlauch feinhacken, Parmesan reiben.
- 3) Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen, 1 TL Butter und 1 Prise Zucker dazu geben. Die Spargelstangen dazu geben, kurz nochmal aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann abgießen.
- 4) 1 EL Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und kurz anschwitzen. 2 EL Olivenöl und einen Schuss Wasser dazu geben und alles kurz köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

ZUTATEN:

- 150 g Risotto-Reis
 - 1 Schalotte
 - 1 Knoblauchzehe
 - 400 g weißer Spargel
 - 400 ml Gemüsebrühe
 - 100 ml Weißwein
 - 1 EL + 1 TL Butter
 - 50 g Parmesan
 - 1 EL Petersilie (gehackt)
 - 1 EL Schnittlauch (gehackt)
 - 80g Rucola
 - 200g Garnelen
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
- 5) Nach 2-3 Minuten den Risotto-Reis hinzufügen und für 1-2 Minuten unter Rühren glasig werden lassen. Den Weißwein dazu gießen und solange verrühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.
 - 6) Von der Gemüsebrühe immer eine Kelle zu dem Reis geben, rühren und erst wieder die nächste hinzufügen, wenn der Reis wieder die Flüssigkeit aufgenommen hat.
 - 7) In der Zwischenzeit die Garnelen in einer separaten Pfanne ca. 10 Minuten anbraten, mit Salz, Pfeffer, getrockneten Kräutern würzen.
 - 8) Die Spargelstangen in kleine Stücke schneiden und unter das Risotto rühren. Das Risotto vom Herd nehmen und ca. 30g des geriebenen Parmesan, gehackte Petersilie und Schnittlauch unterrühren, bis der Parmesan geschmolzen ist.
 - 9) Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 2 Minuten mit geschlossenem Deckel ruhen lassen.
 - 10) Je eine Handvoll Rucola auf einen Teller legen, Spargel-Risotto darauf geben, die Garnelen verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

GEHEIMTIPPS:

- Auch grüner Spargel passt hervorragend zu dem Risotto.
- Als Topping können zusätzlich noch ein paar Pinienkerne angeröstet und drüber gestreut werden.
- Wer keine Garnelen mag, lässt sie einfach weg oder ersetzt sie durch Lachs.

**Unser
Club.de**

