

Risotto mit grünem Spargel

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

500 g grüner Spargel
800 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
3 EL Kokosöl
300 g Risottoreis
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
Gemüse Würzöl oder Würzöl
Kräuter der Provence
100 ml Weißwein
Petersilie
Parmesan



Zubereitung

Die unteren harten Enden des Spargels entfernen, die Stangen in Stücke schneiden und in Gemüsebrühe zirka 10 Minuten kochen. Die Brühe anschließend auffangen. Alternativ kann der Spargel auch in einer Pfanne mit Kokosöl gedünstet werden. Die Zwiebeln fein würfeln und mit 2 EL Kokosöl in einem Topf andünsten. Risottoreis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren verdampfen lassen. Die Gemüsebrühe nach und nach dazugeben und rund 20 Minuten unter stetigem Rühren köcheln lassen. Die Konsistenz sollte cremig werden. Spargel, 1 EL Kokosöl und fein gehackte Petersilie unterrühren. Mit Zucker, Pfeffer und Gemüse Würzöl abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.