

Risotto mit Spargel und grünem Salat

Materialkosten pro Person: 2,00€

Für 6 Personen:

Zutaten für Risotto:

- 2 große Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Risottoreis
- 1 kg Spargel (kann auch Spargelbruch sein)
- 150 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Butter
- 3 Brühwürfel

Rezept für Risotto:

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, währenddessen den Spargel schälen, die Schalen aufbewahren und die Enden abschneiden (die können gleich in den Müll). Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. In das kochende Wasser ein wenig Salz und eine Prise Zucker geben, so wie einen EL Butter. Im kochenden Wasser die Spargelschalen ca. 5 Minuten auskochen. Die Schalen danach mit einer Schaumkelle rausfischen und wegwerfen. Dann die Spargelstücke in das kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie bissfest sind. Den Spargel mit einem Schaumlöffel rausholen und beiseitestellen. Die Brühwürfel in das Spargelwasser geben, nochmals kurz aufkochen lassen, dann auf die Seite stellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, sehr fein würfeln. Öl mit 2 EL Wasser in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Reis hinzufügen und 1-2 Minuten darin wenden, bis der Reis mit dem Öl überzogen ist.
3. Circa 2 Suppenkellen des Spargelwassers mit Brühe zum Risotto geben, umrühren und warten, bis das Wasser ganz aufgenommen ist. Diesen Vorgang mehrere Male wiederholen, bis der Reis gar und cremig ist. Wenn vom Parmesan der Rand übrig ist, kann der gerne mit in das Risotto gegeben werden.
4. Den Spargel und den Parmesan unter das Risotto ziehen. Wenn nötig (also bitte erst probieren) mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den grünen Salat (Eichblatt, Kopfsalat...):

- 1 Kopf grüner Salat
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Senf
- Salatkräuter oder Petersilie
- 2 EL Balsamicoessig
- 3 EL Olivenöl

- etwas Wasser

Rezept für den grünen Salat:

1. Salat putzen und waschen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Für das Dressing: alle Zutaten in ein Schraubglas geben, Schraubglas verschließen und kräftig schütteln.
3. Das Dressing kurz vor dem Servieren an den Salat geben und gut vermischen.

Fazit:

Das Gericht braucht seine Zeit, schmeckt hervorragend und ist auch gut für Kinder geeignet. Kinder können beim Kochen helfen, beispielsweise beim Spargel schälen und kleinschneiden oder Parmesan reiben. Wenn sie schon etwas älter sind, können sie auch das Rühren des Risottos übernehmen.