

Risotto mit Spargel und grünem Salat

Materialkosten pro Person (Spargel im Angebot): 2,00€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 2 große Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Risottoreis
- 1 kg Spargel
- ½ Bund Petersilie
- 150 g Parmesan
- Salz & Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Butter
- 3 Brühwürfel

- 1 Kopf grünen Salat (Eichblatt, Kopfsalat...)
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Senf
- Salatkräuter oder Petersilie
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 3 EL Olivenöl
- etwas Wasser

Rezept:

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 ins 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, Risottoreis hinzufügen und 1-2 Minuten darin wenden, bis der Risottoreis 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. Die Petersilie waschen, trocknen und zupfen und mit dem Spargel und dem Parmesan unter das Risotto ziehen. Wenn nötig (bitte erst probieren) mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Wenn das Risotto am Köcheln ist, den Salat putzen und waschen, abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trockenschleudern und in eine Schüssel geben.

6. Für das Dressing: alle Zutaten in ein Schraubglas geben, Schraubglas verschließen und kräftig schütteln.
7. Das Dressing kurz vor dem Servieren an den Salat geben und gut vermischen.

Fazit:

Schmeckt ausgezeichnet, Kinder können bei allen Schritten mithelfen. Ihr könnt auch gerne Spargelbruch für das Risotto nehmen, der ist meist etwas günstiger.