

Spargel-Risotto mit Forellenkaviar

397

Typ: Gemüse

Quelle: Brigitte, 2007, 11, 172

Bemerkungen:

Zutaten: 5 Portionen

1,5 L Gemüse- oder Geflügelfond,
1 kleine Zwiebel,
600 g Spargel (evtl. je zur Hälfte weißer und grüner Spargel),
50 g Butter,
300 g Risotto-Reis,
100 ml trockener Sekt oder Champagner (oder Brühe),
60 g Parmesan-Käse,
1 EL Olivenöl, Meersalz,
frisch gemahlener Pfeffer,
5 TL Forellenkaviar

Rezept: Gemüse- oder Geflügelfond aufkochen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

.Weißen Spargel ganz, grünen nur im unteren Drittel schälen. Spargelstangen schräg in Scheiben schneiden, Spargelköpfe beiseite legen.

.Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Zwiebel zugeben und hellgelb dünsten. Den trockenen Reis zugeben unter Rühren 2-3 Minuten dünsten.

.Sekt oder Champagner zugießen und unter Rühren einkochen lassen.

.Kochend heißen Fond kellenweise immer dann zugeben, wenn die Flüssigkeit im Risotto aufgesogen ist. Dabei zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt.

.Parmesan grob reiben. Nur die Spargelköpfe im heißen Öl 2 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die rohen Spargelscheiben 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Parmesan unterrühren (die andere Hälfte getrennt servieren).

Zum Servieren die gebratenen Spargelköpfe über das fertige Risotto streuen und mit Forellenkaviar servieren.

FERTIG IN 45 Minuten

PRO PORTION ca. 430 kcal, E 11 g, F 15 g, KH 58 g