

Spargelrisotto

Zutaten | 4 Portionen

1	Zwiebel
250 g	Grüner Spargel
150 g	Erbsen, tiefgekühlt
50 g	Pinienkerne
750 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
225 g	Risotto-Reis
100 ml	Weißwein
50 g	Hartkäse, gerieben
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und würfeln.
- Den Spargel waschen, das holzige Ende abschneiden, das untere Drittel schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
- Den Spargel in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Erbsen hinzufügen und weitere 5 Minuten garen. Gemüse abgießen und abschrecken.
- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- Die Brühe erhitzen.
- Zwiebelwürfel in Öl in einem Topf andünsten, Lorbeerblatt und Reis zugeben und den Reis ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Nach und nach die Brühe hinzugeben, bis der Reis bissfest gegart ist.
- Geriebenen Käse und gegartes Gemüse unter das Risotto heben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 417 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
517 kcal	29 g	53.9g	16,2 g	208 mg