Spargel mit Risotto, ein Frühlingsfest auf dem Teller!

Brennwerte	3947 kJ | 943 kcal
Eiweiß	28,6 g
Kohlenhydrate	91,7 g
Fett	54,7 g

Vorbereitung	10 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	20 Minuten
Gesamtzeit	30 Minuten

FOOD FACTS

Spargel ist besonders kalorienarm und steckt voller Vitamine, Antioxidantien und Folsäure. Er unterstützt den Stoffwechsel und wirkt entwässernd. Deli Reform Das Original macht das Risotto cremig und ist eine leichtere und pflanzliche Alternative zu Butter. Zudem liefert Deli Reform Das Original wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die gut fürs Herz sind, was es zu einer gesünderen Wahl für die tägliche Ernährung macht.

Herrlich frischer Spargel mit Risotto, gerösteten Mandeln und frischem Schnittlauch

Endlich Frühling, endlich Spargel, vielleicht mit Risotto? Unser Rezept für Spargel mit Risotto vereint guten Geschmack mit gesunden Zutaten. Mit dem Topping aus gebratenem Spargel mit Schnittlauch und gerösteten Mandeln ein Genuss. Das gelingt besonders gut mit pflanzlicher Deli Reform Das Original. Die gebratenen grünen und weißen Spargelspitzen fühlen sich auf dem cremigen Risotto besonders wohl – Schnittlauch, Mandeln und Zitrone sorgen für herrliche Frische

und Knackigkeit. Leckere Zutaten, wenig Aufwand, wunderbarer Duft in der Küche – das riecht nach Frühling. Aromatischer Spargel mit Risotto, ein Rezept zum Genießen.

Spargel mit Risotto, ein Frühlingsfest auf dem Teller!

4 PORTIONEN simpel

ZUTATEN FÜR DAS RISOTTO MIT SPARGEL:

- 750 g weißer Spargel
- 750 g grüner Spargel
- 2 Schalotten
- 300 g Risottoreis
- 40 + 50 g Deli Reform Das Original
- etwa 1000 ml Gemüsebrühe oder Spargelbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 80 g Parmesan, gerieben
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Schnittlauch

SONSTIGE ZUTATEN:

- Spargelspitzen
- Saft von einer Bio-Orange
- 100 g Mandeln, geröstet
- optional Kresse zum Garnieren
- optional eine Vanilleschote
- 50 g Deli Reform Das Original ohne Palmöl
- Salz, Pfeffer

1 SPARGEL VORBEREITEN

Für das Risotto mit Spargel den weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen halbieren. Beim grünen Spargel das untere Drittel schälen und ebenfalls halbieren. Die unteren Hälften in feine Scheiben schneiden, die oberen Hälften mit den Spitzen beiseitelegen.

2 SCHALOTTEN ANDÜNSTEN

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in 40 g Deli Reform Das Original glasig dünsten.

3 RISOTTO AUFSETZEN

Den Risottoreis hinzufügen, kurz mit anschwitzen und nach und nach mit heißer Gemüsebrühe aufgießen, sodass der Reis immer gerade bedeckt ist.

4 RISOTTO WÜRZEN UND UMRÜHREN

Die Gewürze einrühren. Das Risotto unter regelmäßigem Rühren etwa 15–18 Minuten bissfest garen.

5 RISOTTO VERFEINERN UND ABSCHMECKEN

Nach 10 Minuten die Spargelscheiben unterrühren. Währenddessen den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Sobald der Reis gar ist, das Spargelrisotto vom Herd nehmen, die restlichen 50 g Deli Reform Das Original sowie den geriebenen Parmesan unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren den Schnittlauch hinzufügen.

6 SPARGEL-TOPPING ZUBEREITEN

Für das Topping die Spargelspitzen in Deli Reform Das Original bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie

bissfest sind. Zum Schluss mit etwas frisch gepresstem Orangensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

7 SPARGEL MIT RISOTTO SERVIEREN

Das Risotto mit Spargel auf tiefen Tellern anrichten und mit den Spargelspitzen garnieren. Nach Geschmack mit gerösteten, grob gehackten Mandelkernen bestreuen und mit Kresse verfeinern.

Tipps:

Für eine einfache und aromatische Spargelbrühe einfach die Spargelschalen und Enden bedeckt mit Wasser aufkochen. Mit etwas Salz und Zucker würzen, bei mittlerer Hitze für etwa 10 Minuten köcheln lassen und anschließend abseihen.

Um dem Risotto mit Spargel eine besondere aromatische Note zu verleihen, eine Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zusammen mit der Brühe zum Risotto geben.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte