

Mein Tipp...

Spargel-Champignon-Risotto für 4 Personen



Zutatenliste:

300 g	Risottoreis
500 g	Rahm-Champignons
500 g	weißer und grüner Spargel gemischt
600 ml	Fleischbrühe
1 große	Zwiebel
75 ml	Weißwein
1-2 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
4	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Parmesan nach Geschmack
	frischer Thymian

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Brühe aufkochen und heiß halten.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen, den Reis dazugeben mit anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen.
3. Ein viertel der Brühe dazugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten sanft garen, dabei nach und nach die restliche Brühe dazugeben, um nichts am Topfboden anbacken zu lassen.
4. Am Ende der Garzeit die Butter und den geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl bei mittlerer Temperatur dünsten. Frischen Thymian dazugeben und unterrühren. Gegebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den weißen Spargel schälen und das untere viertel des grünen Spargels abschneiden, verwerfen oder für eine Suppe verarbeiten. Den Spargel in kochendem Salzwasser garen (ca. 10-12 Minuten) und anschließend mit den Champignons unter das Risotto heben.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, mit dieser köstlichen Mahlzeit.
Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater