



Italienisches Risotto mit Spargel und Leinsamen-Walnuss-Topping

Zutaten

für 4 Personen

500 g grüner Spargel
1 mittelgrosse Zwiebel
150 g Parmigiano Reggiano
2 Liter Gemüsebrühe
400 g Risottoreis
100 g Butter
Weisswein
1 Prise Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Topping

Leinsamen
Walnüsse

Zubereitung

- 1 Spargel schälen und die harten, holzigen Enden wegkürzen. Die Spargelköpfe abschneiden und die übrigen Stangen in 2 – 3 cm lange Stücke schneiden.
- 2 Zwiebel in feine Stückchen hacken, Parmigiano Reggiano Käse reiben, Gemüsebrühe zubereiten und Spargelstücke in die Brühe geben.
- 3 Etwas Butter bei niedriger Stufe in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelstückchen darin andünsten.
- 4 Sobald die Zwiebelstückchen weich und glasig sind, den Reis mit dazu geben. Der Reis sollte nun bei ständigem Rühren für ca. 3 Minuten angeröstet werden.
- 5 Ist der Reis ausreichend angeröstet, mit einem halben Glas trockenem Weisswein ablöschen unditerrühren.
Bedenken: Das Geheimnis eines guten Risottos ist ständiges Rühren!
- 6 Während des Rührens sollte der Reis den Wein aufsaugen. Ist der Wein aufgesaugt, wieder gerade so viel Brühe nachschütten, wie benötigt wird, um das Risotto zu bedecken. Auf keinen Fall den Reis in zu viel Brühe ertränken!
- 7 Nun ein paar bissfeste Spargelspitzen aus der Gemüsebrühe fischen und beiseite legen. Diese werden später zum Dekorieren verwendet.
- 8 Weiter gehts, es gilt das Risotto ständig zu rühren und nach und nach Gemüsebrühe hinzuschütten. Natürlich landen so auch immer wieder ein paar Spargelstücke im Risotto. Der Spargel sollte am Ende vollends im Risottoreis zu finden sein. Das Hinzufügen der Brühe bei ständigem Rühren so lange wiederholen, bis die Masse cremig und der Spargel noch ein wenig bissfest ist.
- 9 Den Topf vom Herd nehmen und zwei Schnitze kühl-schrankkalte Butter und den geriebenen Parmigiano Reggiano untermengen, mit einem Hauch geriebener Muskatnuss verfeinern.
- 10 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den beiseite gelegten Spargelspitzen, den Leinsamen und Walnüssen anrichten.