Gerstl-Spargel-Risotto

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Frühling



Zutaten

250-300 G	Rollgerste (Graupen)
400-500 G	grüner Spargel
1 BUND	Frühlingszwiebeln
1 KLEINE	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
CA. 700 ML	Gemüsesuppe
CA. 100 ML	Weißwein
50 G	Parmesan
1 EL	Butter
1-2 TL	Apfelessig
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
	frische Kräuter (Schnittlauch oder Petersilie)

Zubereitung

1. Rollgerste in einem Sieb heiß waschen.
2. Spargel in Stücke schneiden, die Spitzen auf die Seite legen.
3. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden (weiße und grüne Teile trennen).
4. Frühlingszwiebel (weißer Teil) und Knoblauch fein schneiden
   und in Butter glasig dünsten.
5. Rollgerste zugeben, kurz mitrösten und mit Weißwein ablöschen.
6. Nach und nach heiße Suppe zugießen, dabei immer wieder rühren.
7. Insgesamt ca. 40 Minuten sanft köcheln lassen.
8. Nach etwa 15 Minuten die Spargelstücke (Stangen – ca. 1cm Teile) zugeben

   Spargel richtig einsetzen (wichtig!):

9.

Die Spargelspitzen und grüne Frühlingszwiebelringe
erst in den letzten 3–5 Minuten unterheben.

So bleibt der Spargel bissfest und behält seine frische Farbe.

10. Frühlingszwiebeln: Weiße Teile zusammen mit dem Spargel zugeben.

11. Frühlingszwiebeln: Grüne Ringe erst ganz zum Schluss unterheben.

12. Butter und Parmesan einrühren.

13. Mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Mit Spargelspitzen, Kräutern und etwas Parmesan garnieren.