

## Spargelrisotto



*kleinkindtauglich*

### Cremiges Spargelrisotto mit Parmesan

Was wäre die Spargelzeit ohne ein cremiges Spargelrisotto? Zugegeben, dieses Rezept erfordert etwas mehr Zuwendung als meine anderen Blitzrezepte, aber es lohnt sich die circa 30 Minuten zu investieren. Risotto kochen hat auch irgendwie etwas meditatives finde ich, weil man so ganz bei der Sache ist.

Das Spargelrisotto kannst du sowohl mit weißem als auch mit grünem Spargel zubereiten. Wir mischen auch mal gern. Bei der Variante auf meinem Bild habe ich nur grünen Spargel verwendet, einfach weil ich ihn frisch bekommen habe und mir die Zeit zum Schälen ersparen wollte.

Ganz klassisch wird Risotto mit Wein gekocht - dieser kommt in meiner Küche allerdings nie zum Einsatz. Ich habe daher für den Geschmack einen kleinen Schuss weißen Balsamicoessig verwendet.

### Zutaten für 4-5 Portionen:

- 200 g Risottoreis
- 500 g Spargel
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 2 EL Butter
- 800 ml Spargelsud
- 1 TL weißer Balsamicoessig (als Weinersatz)
- 60 g Parmesan

- wenn vorhanden: einige Safranfäden
- Pinienkerne oder bunt gemischte Kerne (nicht für Kinder U3)

**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 20 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 30 Minuten

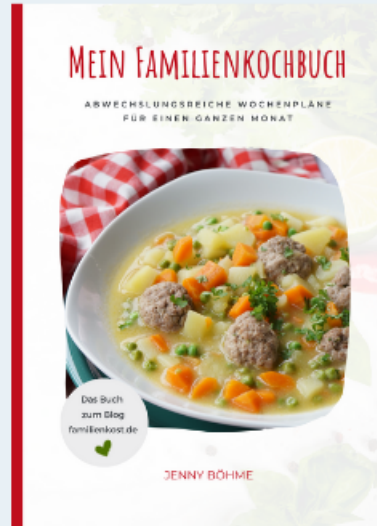
## So machst du das Spargelrisotto selber

1. Bereite zuerst den Spargel zu: Wenn du weißen Spargel nimmst, musst du ihn schälen, grünen Spargel wäschst du nur. Schneide die Enden ab und schneide die Spargelstangen in kleine Stücken. Gib sie mit reichlich Wasser in einen Topf, füge etwas Salz hinzu und lasse sie für 5 Minuten köcheln.
2. Schäle in der Zwischenzeit die Zwiebel und würfel sie sehr klein.
3. Nimm einen großen Topf, gib das Olivenöl und die Butter hinein und schwitze die Zwiebel darin an. Rühre den Reis ein und dünste ihn kurz mit.
4. Gieße den Spargel durch ein Sieb und fange den Spargelsud dabei auf. Füge ihn nun nach und nach zum Risotto. Gib dabei immer nur so viel zu, dass der Reis leicht quackert und gieße nach, wenn die Körner die Flüssigkeit aufgesogen haben. Hast du Safranfäden, so rühre sie nun auch ein. Füge den Balsamicoessig hinzu.
5. Wenn dein Reis bissfest ist, rührst du den Parmesankäse und die Spargelstücke unter.
6. Schmecke dein Spargelrisotto dann mit Salz ab. Wer mag, kann auch etwas geriebene Zitronenschale hinzufügen.
7. Röste einige Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl und bestreue dein Risotto damit.

## Unsere Empfehlung für Dich:

## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Das Spargelrisotto ist in Kombination mit den gerösteten Kernen eine tolle vollwertige Mahlzeit, zu der du keine Beilage brauchst. Es ist jedoch auch richtig lecker in Kombination mit einem in Butter gebratenen Stück Lachs oder einem zarten Putenfilet. Und nun stöbere doch mal durch meine anderen [Spargelrezepte](#).