

Spargelrisotto mit grünem Spargel

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Risottoreis
- 400 g grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- 1 TL Balsamico-Essig (weiß)
- 60 g geriebener Parmesan



optional:

- Pinienkerne (oder bunt gemischte Kerne – nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet)

Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 30 Minuten

Risotto mit Spargel zubereiten:

1. Wasche den grünen Spargel, schneide die Enden ab und schneide ihn in kleine Stücke. Koche sie in reichlich Salzwasser für 5 Minuten. Gieße den Spargel durch ein Sieb und fange dabei das Kochwasser auf. Miss 800 ml ab.
2. Schäle und würfel die Zwiebel. Brate sie in der Olivenöl-Butter-Mischung in einem Topf an, gib den Reis dazu und dünste ihn kurz mit.
3. Gib nun nach und nach den Spargelsud zum Reis. Gieße immer nur so viel an, dass der Reis leicht quackert und gieße nach, wenn die Körner die Flüssigkeit aufgesogen haben.
4. Wenn die Flüssigkeit verkocht und der Reis bissfest gegart ist, kannst du den Parmesan und die Spargelstücke unterrühren.
5. Schmecke das Spargelrisotto mit Salz und Pfeffer ab. Wir servieren es gern mit gerösteten Pinienkernen aus der Pfanne.

Achtung bei kleinen Lebensmitteln wie Nüssen und Samen! Pinienkerne und andere Nüsse sind

für Kleinkinder bis drei Jahre nicht geeignet, da sich die Kleinen an den Körnern verschlucken können und beim Essen nicht selten Nußbestandteile in die Lunge einatmen. Stelle die Kerne für das Spargelrisotto deshalb in einer separaten Schüssel nicht in Reichweite kleiner Kinderhände auf den Tisch, sodass die älteren Familienmitglieder sich trotzdem an dem leckeren Topping bedienen können.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).