

Spargelrisotto

Zutaten:

500 g weißer Spargel
1 große Gemüsezwiebel
1 Zitrone
150 g Risottoreis
1 Bund glatte Petersilie
100 g gehobelte Mandeln
ca. 600 ml Spargelsud oder Gemüsebrühe
1 EL Mandelmus
1 EL helles Miso (Shiro-Miso)
Olivenöl
Salz
Lorbeerblatt

Den Spargel schälen (Spargelenden und Schalen aufbewahren). Ca. 2 Liter Wasser mit 1 Zitronenscheibe, 1 Lorbeerblatt und 1 Prise Salz zum kochen bringen. Die Spargelstangen im Ganzen hineingeben und ca. 15 Minuten sanft köcheln. Der Spargel sollte noch etwas Biss haben. Spargelstangen mit einem Sieblöffel herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken, zur Seite stellen. Nun die Spargelschalen und –enden ins Kochwasser geben und nochmal für 15 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb geben und den Sud zur Seite stellen. Davon brauchen wir ca. 600 ml für das Risotto. Den Rest aufbewahren und zum kochen weiterverwenden.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten und zur Seite stellen. Zitrone auspressen. Petersilie waschen und kleinschneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 3 EL Olivenöl glasig andünsten. Reis hinzufügen und ca. 1 Minute mitbraten. Mit der Schöpfkelle etwas Spargelsud zugeben und unter rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Nach und nach immer wieder Flüssigkeit hinzugeben, rühren und ca. 25 Minuten köcheln lassen (probieren, ob der Reis gar ist!). Zum Schluss 1 EL Mandelmus in einer kleinen Tasse mit Spargelsud auflösen und zum Risotto geben. Gut unterrühren, einmal aufköcheln lassen und den Reis vom Herd nehmen. 1 EL Miso mit etwas Spargelsud flüssig rühren und zum Risotto dazu geben. Spargel in Stückchen schneiden und mit der Petersilie unterheben. Das Risotto mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit Mandelblättchen garnieren und genießen.

