

Grünes Spargelrisotto

Zutaten für 4 Portionen:

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



optional:

- Safran (ein paar Fäden)
- 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.
2. Schäle und würfel die Zwiebel.
3. Schmelze Olivenöl und Butter in einem Topf und schwitze die Zwiebel an, gib den Reis dazu und dünste ihn kurz mit an.
4. Gieße den Spargel durch ein Sieb und fange das Kochwasser auf. Füge dieses nach und nach zum Risotto dazu. Gib dabei immer nur so viel zu, dass der Reis leicht quackert und gieße nach, wenn die Körner die Flüssigkeit aufgesogen haben.
5. Füge optional Safranfäden ein und gib den Balsamicoessig hinzu.
6. Ist der Reis bissfest, rühre den Parmesan und die Spargelstücke unter.
7. Schmecke dein Risotto ab und toppe es 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](#).

