

MARLEY SPOON



Cremiges Risotto

mit Bio-Spargel und Rucola



30-40min



2 Personen

Spargel gehört einfach zum Frühling dazu und wir lieben die grünen Spitzen! Vor allem in einem cremigen Risotto verfeinert mit buntem Pfeffer macht das Gemüse eine tolle Figur. Dabei unterstützt es sogar die natürliche Entschlackung des Körpers. Noch ein Grund mehr um das leckere Gemüse im Nu zu verputzen!

Was du von uns bekommst

- Risotto Reis
- Rucola
- grüner Spargel
- rosa Pfeffer
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Zwiebel
- Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 710.0kcal, Fett 31.3g, Eiweiß 15.8g, Kohlenhydrate 89.1g



1. Zwiebeln würfeln

1L Wasser im Wasserkocher oder einem Topf aufkochen, dann in einen Messbecher geben und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. **Zwiebel** schälen und fein würfeln.



2. Risotto kochen

Mittleren Topf mit 1TL ÖL auf mittlere Stufe erhitzen. Die **Zwiebel** darin mit einer Prise Salz ca. 1Min. anschwitzen. **Reis** dazugeben und eine weitere Min. braten. Mit 300ml Suppe ablöschen, unter Rühren verkochen. Schrittweise Suppe nachgießen und rühren, bis das **Risotto** nach ca. 25-30Min. gar aber bissfest ist. Es wird evtl. nicht die ganze Suppe verwendet.



3. Spargel schneiden

Inzwischen den unteren Teil vom **Spargel** schälen und die holzigen Enden ca. 2-3cm abschneiden. Den **Spargel** ohne die Spitzen in sehr dünne, schräge Scheiben schneiden. Die **Spitzen** längs halbieren und beiseitestellen.



4. Spargel zugeben

Ca. 8Min. vor Ende der Garzeit den **Spargel** ins **Risotto** rühren und bis zum Schluss mitköcheln. Zum Schluss den **Käse** hinein reiben und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Salat vorbereiten

Währenddessen den **Salat** aus jeweils 2EL Essig, Olivenöl und Wasser ein Dressing rühren. **Salat** mit dem **Dressing** marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Risotto fertigstellen

Den **Pfeffer** in ein Küchenpapier legen und mit einem schweren Gegenstand grob zerstoßen. **Hälfte vom Pfeffer** und **halben Becher Crème fraîche** ins **Risotto** rühren. **Risotto** anrichten, etwas **Salat** darauf verteilen und den übrigen **Pfeffer** drüber streuen, den restlichen **Salat** dazu servieren.