



Frühlingsrisotto mit Spargel, Erbsen und Minze

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	1.25 L
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Risottoreis	300 g
grüner Spargel	2 Bund
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Minze, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Parmesan	80 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, großer Topf, Sieb, feine Reibe

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis dazugeben und ca. 1–2 Min. leicht rösten.
2. Reis und Zwiebeln mit 1 Kelle heißer Brühe leicht bedecken und verrühren. Risotto unter gelegentlichem Rühren auf niedriger Stufe ca. 20 Min. garen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.
3. Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Den Spargel schräg in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden und ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit zum Risotto geben.
4. In einem Topf ca. 500 ml Wasser zugedeckt aufkochen. Gefrorene Erbsen im kochenden Wasser ca. 3 Min. kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.
5. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
6. Risotto vom Herd nehmen, Zitronenabrieb, Parmesan, Minze und Erbsen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Risotto in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	466 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g