



Petersilien-Risotto mit weißem Spargel und Pumpernickel

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Pumpernickel	100 g
Gemüsebrühe	1 L
Schalotten	2 St.
Öl	1 EL
Risottoreis	220 g
weißer Spargel	800 g
Salz	
Butter	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	30 g
Frischkäse, natur	120 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleiner Topf, mittlerer Topf, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Pumpernickel fein bröseln und fettfrei in einer Pfanne ca. 3 Min. rösten. Dann auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne säubern. 1 l Brühe in einem Topf erhitzen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln.
2. 1 EL Öl in einem Topf auf hoher Stufe erhitzen und Schalotten darin ca. 1 Min. glasig dünsten. Reis dazugeben und ca. 1 Min. mitdünsten. Anschließend mit 1 Kelle heißer Brühe ablöschen. Risotto ca. 20 Min. auf niedriger Stufe unter regelmäßigem Rühren köcheln. Nach und nach Brühe dazugeben, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.
3. Währenddessen Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Die oberen 5 cm des Spargels abschneiden und beiseitelegen. Restlichen Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden und zum Risotto geben.
4. Spargelköpfe in der gesäuberten Pfanne mit 200 ml Salzwasser, 2 EL Butter und 1 Prise Pfeffer ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe dünsten. Derweil Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und Blätter mit 50 ml kaltem Wasser in einem hohen Gefäß pürieren.
5. Petersilienwasser und Frischkäse unter den Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelköpfe abgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Petersilien-Risotto mit weißem Spargel auf Tellern anrichten, Spargelköpfe und Pumpernickel dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch eine passende vegetarische Vorspeise? Wie wäre es mit [Feine Gemüsesuppe mit Cashew-Kräuter-Crostini?](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	435 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	11 g