



Spargelrisotto mit gebratenen Garnelen

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	600 g
Parmesan	80 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
weißer Spargel	600 g
Butter	40 g
Risottoreis	300 g
Gemüsebrühe	1 L
Thymian, frisch	5 g
Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Parmesan grob in Stücke schneiden. In den Mixbehälter Parmesan geben und 15 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen. Mixbehälter säubern.
2. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
3. 20 g Butter zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten. Reis zugeben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 dünsten. Mit heißer Gemüsebrühe auffüllen, Spargel zugeben und ohne Messbecher mit Linkslauf 20 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
4. Kurz vor Ende der Garzeit Garnelen waschen und trocken tupfen. Thymian waschen und trocken schütteln. Zitrone waschen. 1 Zitronenhälfte auspressen, die andere in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und darin Garnelen, Zitronenscheiben und Thymian ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Nach Ende der Garzeit 20 g Butter und zerkleinerten Parmesan zugeben und Linkslauf/40 Sek./Stufe 2 vermengen. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Spargelrisotto mit Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Außerhalb der Saison kannst du auch grünen Spargel verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	608 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	17 g