

## STEINBOCK-REZEPT

### Spargelrisotto nach Steinbock Art

#### Meine Einkaufsliste für 5 Portionen:

- 250g grüner Spargel
- 25g Olivenöl
- 40g Zwiebeln geschält
- 5g Knoblauch
- 300g Carnaroli Risotto
- 75g Weisswein
- 9dl Geflügelfond, hell
- 1 Lorbeerblatt
- 35g Butter
- 100g Parmesan, gerieben
- Salz
- Weisses Pfeffer aus der Mühle

#### Aus den Küchenlexikon: Blanchieren

Blanchieren bedeutet, rohe Zutaten kurz in sprudelnd kochendes und dann sofort in eiskaltes Wasser zu tauchen. Dieses heiss-kalte Wechselbad bereitet Obst, Gemüse und anderes für eine weitere Verwendung vor.

#### Vorbereitungen:

1. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken
2. Hellen Geflügelfond aufkochen
3. Spargel im unteren Drittel schälen sowie die Enden abschneiden
4. Spargel blanchieren, anschliessend in Eiswasser abkühlen und in ca. 2cm lange Scheiben schneiden

#### Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl dünsten
2. Risotto dazugeben und unter Rühren ebenfalls glasig dünsten
3. Mit Weisswein ablöschen und einköcheln lassen, Lorbeerblatt begeben
4. Nach und nach mit heissem Geflügelfond angiesen
5. Unter zeitweisem Rühren ca. 18 Minuten körnig weich garen, Lorbeerblatt entfernen
6. Vom Herd ziehen, Butterflocken, grüner Spargel und geriebener Parmesan begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken

#### Serviovorschlag:

Mit gerösteten Mandeln ausgarnieren

#### Bun appetit!