



# Petersilienrisotto mit weißem Spargel und Pumpernickel

 Dauer  
35 min.

 Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Pfeffer, schwarz

Butter 2 Esslöffel

Öl 1 Esslöffel

Petersilie, frisch 30 g

Salz

Schalotten 2 St.

Gemüsebrühe 1 L

weißer Spargel 800 g

Frischkäse, natur 120 g

Risottoreis 220 g

Pumpernickel 100 g

## Zubereitung

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. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln.

1 EL Öl in einem Topf auf hoher Stufe erhitzen und Schalotte 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.

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.

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.

Petersilienwasser und Frischkäse unter den Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelköpfe ggf. abgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilienrisotto mit weißem Spargel auf Tellern anrichten, Spargelköpfe und Pumpernickel dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	468 kcal		
Kohlenhydrate	71 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	14 g	Fette	15 g