



# Spargel-Risotto mit Garnelen

Zeit gesamt  
45min

Zubereitungszeit  
45min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Salz	
Gemüsebrühe	900 ml
Oliveöl	2 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Zitronen	1 St.
Thymian, frisch	15 g
Minze, frisch	15 g
Rotgarnelen, gekocht	800 g
Butter	4 EL
Parmesan, gerieben	70 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Schöpfkelle

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, Stangen jeweils in Drittel schneiden. Schalotten halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Gemüsebrühe ggf. anrühren, aufkochen und warm halten.
2. Einen Topf mit 1 EL Oliveöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Min. darin anschwitzen. Risottoreis hinzugeben und ca. 1 Min. glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und ca. 2 Min. einkochen. Etwa 1–2 Kellen Brühe angießen, unter ständigem Rühren ca. 20 Min. bei niedriger Stufe garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sodass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt bleibt. Spargel nach ca. 10 Min. Kochzeit zugeben und zusammen zu Ende garen.
3. Währenddessen Zitrone waschen und halbieren. Eine Hälfte in 4 Scheiben schneiden. Übrige Zitrone auspressen. Thymian waschen und trocken schütteln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Garnelen von der Schale lösen, den Schwanz nicht entfernen, abwaschen und trocken tupfen.
4. Eine Pfanne auf hoher Stufe mit übrigem Oliveöl erhitzen, 4 Zitronenscheiben ca. 2 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Zitronenscheiben herausnehmen, trocken tupfen. 1 EL Butter erneut in die Pfanne geben, übrige Knoblauchzehe andrücken und mit Thymian in die Pfanne geben. Garnelen hinzugeben und ca. 3 Min. auf jeder Seite braten.
5. Sobald der Risotto gar ist, Parmesan und 3 EL Butter unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Rotgarnelen mit Spargel-Risotto auf Tellern anrichten, mit Minze-Blättern und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein [Knoblauch-Thymian-Brot vom Grill](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	709 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	21 g