

Spargel-Risotto mit Zuckerschoten und gebratenen Garnelen







Zubereitungszeit 35min



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Schalotten	2 St.
Gemüsebrühe	900 ml
Öl	5 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Zuckerschoten	250 g
Salz	
Party Garnelen	300 g
Knoblauchzehen	1 St.
Pfeffer, weiß	
Parmesan, gerieben	40 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Schöpfkelle

- 1. Spargel waschen, holzige Enden abbrechen und schräg in ca. 1 cm dünne Stücke schneiden. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln.
- 2. In einem Topf Brühe ggf. anrühren und erwärmen. In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotte darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 2 Min. leicht rösten, bis der Reis beginnt am Topfboden anzubacken.
- 3. Mit Weißwein ablöschen und komplett einkochen. Reis mit 1 Kelle heißer Brühe leicht bedecken und verrühren. Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. garen, dabei immer wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.
- 4. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Garnelen waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.
- 5. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und Garnelen mit Knoblauch ca. 3 Min. anbraten. Zuckerschoten zugeben und ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6. Ca. 10 Min. vor Ender der Garzeit Spargel zugeben. Parmesan unter das Risotto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel-Risotto mit Zuckerschoten und gebratenen Garnelen auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	544 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	15 g