

Spargel-Risotto mit Zuckerschoten und gebratenen Garnelen



Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Mittel

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 gemahlen | |
| 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 Ende 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 |