



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	
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 und Spargel zugeben und ca. 2 Min. leicht rösten, bis der Reis beginnt am Topfboden anzubackern.
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. In kochendem Salzwasser 1–2 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. 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 nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 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	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	21 g	Fette	15 g