

Spargelrisotto mit gebratenen Garnelen

Zeit gesamt 45min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	600 g
Parmesan	80 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
weißer Spargel	600 g
Butter	40 g
Risottoreis	300 g
Gemüsebrühe	1 L
Thymian, frisch	5 g
Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, SILVERCREST Monsieur Cuisine

- 1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Parmesan grob in Stücke schneiden. In den Mixbehälter Parmesan geben und 15 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen. Mixbehälter säubern.
- 2. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
- 3. 20 g Butter zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten. Reis zugeben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 dünsten. Mit heißer Gemüsebrühe auffüllen, Spargel zugeben und ohne Messbecher mit Linkslauf 20 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
- 4. Kurz vor Ende der Garzeit Garnelen waschen und trocken tupfen. Thymian waschen und trocken schütteln. Zitrone waschen. 1 Zitronenhälfte auspressen, die andere in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und darin Garnelen, Zitronenscheiben und Thymian ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5. Nach Ende der Garzeit 20 g Butter und zerkleinerten Parmesan zugeben und Linkslauf/40 Sek./Stufe 2 vermengen. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Spargelrisotto mit Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Außerhalb der Saison kannst du auch grünen Spargel verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	608 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	17 g