

Risotto vom Lavanttaler Spargel

4 Personen

30 Minuten, leicht

Zutaten:

- 3 Stk. Schalotten
- 300 g Risottoreis
- 70 ml Weißwein
- 1 l Spargelfond (vom Spargelkochen)
- Salz, Pfeffer
- 4 Stk. weißer Lavanttaler Spargel
- 8 Stk. grüner Spargel
- Basilikumblätter
- 50 g kalte Butterwürfel
- 3 EL Parmesan



Garnitur:

- 8 Stk. Spargelspitzen
- 4 Scheiben Gailtaler Schinkenspeck, hauchdünn geschnitten
- Parmesan, frische Kräuter

Zubereitung:

- Wasser mit Salz, etwas Zucker, Zitronensaft und einigen Tropfen Olivenöl zum Kochen bringen
- Spargel von der Spitze zum Ende hin schälen, die holzigen Enden entfernen
- ins kochende Wasser einlegen, einmal aufkochen und je nach Dicke der Spargelstangen 10 Minuten ziehen lassen, Spargel herausgeben
- Schalotten fein schneiden, in Olivenöl farblos andünsten, Risottoreis zugeben
- mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen, etwas Spargelfond angießen
- unter ständigem Rühren Fond zugießen – die Flüssigkeit muss immer erst vollständig vom Reis aufgesogen sein, bevor erneut Fond zugegossen wird - das garantiert die gewünschte Grundkonsistenz. Nach 20 Minuten ist das Risotto gar
- gekochte weiße und grüne Spargelstangen in Stücke schneiden und mit Butterflocken und Parmesan ins Risotto rühren, durchziehen lassen und evtl. würzen
- mit Spargelspitzen, Schinkenspeck, Parmesan und frischen Kräutern garnieren

Jetzt ist Spargelzeit!

Genießen Sie heimischen Spargel! Das feine Gemüse aus Kärnten sorgt mit gesunden Powerstoffen und wenig Kalorien für den Frühjahrsputz im Körper!

Die Gourmetstange hat ernährungsphysiologisch einiges zu bieten: sie liefert Vitamin C und E, Folsäure, Ballaststoffe, Kalium, Magnesium, sowie wertvolle bioaktive Pflanzenstoffe. Insbesondere der hohe Kaliumgehalt sorgt für eine reinigende und harntreibende Wirkung.

Dem Spargel wird neben der allgemeinen Steigerung der Vitalität auch eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt.

HLW-Tipp: die trockenen Qualitätsweine (z. B. Chardonnay) aus Kärnten empfehlen sich mit gut integrierter Säure und nicht zu dominanter Frucht zu diesem königlichen Gemüse.