

Kochen**Sabrina Dürr****Montag, den 24.04.2023****Spargel-Fenchel-Zitronen-Risotto****Für 2 Personen****Zutaten**

750 g Spargel (grün oder weiß oder gemischt)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 halbe Fenchelknolle
2 EL Olivenöl
150 g Risottoreis
Gemüsebrühe und optional trockener Weißwein (75ml)
½ Bund Kerbel oder Petersilie
½ Bio-Zitrone
1 Prise Zucker
30 g geriebener Parmesan
25 g kalte Butter

Zubereitung:

1. Spargel waschen und schälen, die Schalen und evtl. holzige Abschnitte in einen Topf mit ca. 750ml leicht gesalzenem Wasser geben, mit einem Deckel abdecken und 15-20 Minuten köcheln lassen. Spargelköpfchen etwa 5 cm breit abschneiden und zur späteren Weiterverarbeitung beiseite stellen. Den Rest der Stangen in ca. 2 cm Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Fenchel in Streifen schneiden und ebenso in grobe Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, darin Zwiebel- und Knoblauchwürfel, danach Fenchelstücke farblos anschwitzen. Reis zugeben und bei mittlerer Temperatur farblos anschwitzen. Reis mit Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen, nun fast vollständig einkochen lassen. Ein Viertel der kochend heißen Brühe an den Risotto gießen. Die Spargelscheibchen zufügen und gelegentlich umrühren, bei mittlerer Hitze kochen lassen.
3. Nach und nach vom Spargelwasser hinzufügen, sodass der Reis eben von Flüssigkeit bedeckt ist, dabei häufig (aber nicht ständig) umrühren. So lange Flüssigkeit an den Reis gießen und den Risotto garen, bis er al dente gekocht ist, der Risotto darf zwischenzeitlich recht flüssig sein. Evtl. noch ersatzweise Gemüsebrühe oder kochendes Wasser angießen. Währenddessen Kerbel oder Petersilie waschen und einige Blättchen zum Garnieren beiseite stellen.
4. Bio-Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Eine halbe Zitrone auspressen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Spargelköpfe kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, sie sollen noch knackig sein. Gehackten Kerbel oder Petersilie, die Hälfte des Zitronensafts, die Hälfte der abgeriebenen Zitronenschale, Parmesan und Butter unter den fertigen Risotto ziehen. Risotto mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker sowie weiterem Zitronensaft abschmecken und auf vier Teller verteilen. Spargelköpfchen auf den Risotto setzen. Risotto mit Kerbel- oder Petersilienblättchen, restlicher Zitronenschale und etwas Parmesan garnieren. Sofort servieren und genießen!