



Spargel-Fenchel-Risotto

mit Safran und Zitrone



30-40min



2 Personen

Würzig und dekorativ zugleich ist der Safran in diesem cremigen Risottogericht das A und O. Die Fäden werden per Hand aus dem Stempel der Krokusblüte gezupft und getrocknet. Auch wegen dieser komplizierten Erntetechnik gilt Safran als eines der edelsten Gewürze überhaupt. Geschmacklich passt das aromatische Risotto hervorragend zum gegrillten Spargel, Fenchel und geriebenen Käse.

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle
- 1 Packung grüner Spargel
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Safran
- 200g Risottoreis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 581kcal, Fett 13.8g,
Kohlenhydrate 100.2g, Eiweiß 15.9g



1. Gemüse schneiden

A chef wearing a white apron with the text "MARLEY SPOON" is pouring oil from a white measuring jug into a black wok. The wok contains stir-fried rice with green onions and sesame seeds. A wooden spoon is used to stir the rice. The background is a brick wall.

4. Risotto kochen

2. Brühe vorbereiten

5. Gemüse grillen

3. Risotto ansetzen

A close-up photograph showing a person's hands grating a block of yellow cheese on a long, narrow metal grater. The grater is placed on a light-colored wooden cutting board. A pile of freshly grated cheese is visible on the right side of the board. The person is wearing a white apron, and a brick wall is visible in the background.

6. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben, unter das **Risotto** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Wasser hinzufügen, falls das **Risotto** nicht cremig genug ist.

Tipp: Wer es besonders cremig mag, rührt noch etwas Butter unter. Das **Risotto** mit dem gegrillten **Spargel** und **Fenchel** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.