



Spargelrisotto mit Safran

und gegrilltem Fenchel



30-40min



3-4 Personen

Würzig und dekorativ zugleich ist der Safran in diesem cremigen Risotto-Gericht das A und O. Die Fäden werden per Hand aus dem Stempel der Krokusblüte gezupft und getrocknet. Auch durch diese komplizierte Erntetechnik gilt Safran als einer der edelsten Gewürze. Dazu gibt es frischen, saftig gegrillten grünen Spargel, Fenchel und geriebenen italienischen Hartkäse.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Packung Safranfäden
- 2 Fenchelknollen
- 1 Packung grüner Spargel
- 2 Packungen Risottoreis
- 2 italienische Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer keinen Grillofen hat, kann seinen Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen und das Gemüse ganz oben im Ofen rösten lassen.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 101.9g, Eiweiß 18.5g



1. Gemüse schneiden

Den Grillofen auf 250°C vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Strunk des **Fenchels** entfernen und in ca. 1cm groß Stücke schneiden. Das untere Drittel des **Spargels** entfernen und den Rest gut waschen.



4. Risotto ansetzen

Nach und nach die **Brühe** zum **Reis** hinzufügen und dabei regelmäßig rühren, bis der **Reis** die Flüssigkeit aufgenommen hat. Das **Risotto** so insgesamt für ca. 15-18Min. köcheln lassen und gelegentlich umrühren, ggfs. bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.



2. Brühe vorbereiten

In einem Wasserkocher 1,2L Wasser aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen lassen. Die **Safranfäden** im Mörser mit einer Prise Zucker oder Salz fein mahlen und anschließend in ca. 2TL heißem Wasser auflösen.



5. Spargel grillen

Inzwischen die **Schale der Zitrone** abreiben und den **Rest** in Spalten schneiden. Den **Spargel** und die **Fenchelstücke** auf einem Backblech mit 1EL Olivenöl und nach Geschmack mit **Zitronenabrieb** mischen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beides für ca. 10-15Min. grillen, bis das **Gemüse** goldgelb und leicht knusprig ist.



3. Risotto vorbereiten

Nun in einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl auf mittlerer Hitze erwärmen und die **Zwiebeln** darin glasig andünsten. Den **Reis** hinzufügen und mit **Safranwasser** ablöschen, dann für ca. 1-2Min. anbraten.



6. Risotto fertigstellen

Den **Käse** fein reiben und unter den **Risottoreis** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, wenn das **Risotto** nicht cremig genug ist. Das **Risotto** gemeinsam mit den **gegrillten Gemüse** und den **Zitronenspalten** servieren.