



Spargel-Fenchel-Risotto

mit Safran und Zitrone



30-40min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Fenchelknollen
- 500g grüner Spargel
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Safran
- 400g Risottoreis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Stückchen Hartkäse^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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 auf der obersten Schiene rösten.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 594kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 15.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Das untere Drittel des **Spargels** ggf. schälen, das holzige Ende abschneiden.



4. Risotto kochen

Den **Reis** nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-22Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist.



2. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 1,7L heißem Wasser auflösen. Die **Safranfäden** mit 1 Prise Salz mit einem Löffel zerreiben oder in einem Mörser fein zerstoßen und anschließend in ca. 2TL heißem Wasser auflösen.



5. Gemüse grillen

Zwischendurch die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Spargel** und den **Fenchel** auf einem Backblech mit 2EL Olivenöl und der **Zitronenschale nach Geschmack** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 10-15Min. grillen, bis das **Gemüse** goldgelb und leicht knusprig ist.



3. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig anbraten. Den **Reis** und den **Knoblauch** dazugeben, kurz mitrösten, dann mit dem **Safranwasser** ablöschen und weitere 1-2Min. braten.



6. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben, unter das **Risotto** rühren und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer das **Risotto** besonders cremig mag, rührt noch etwas Butter unter. Das **Risotto** mit dem gegrillten **Spargel** und **Fenchel** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.