



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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- große Pfanne
- Mörser und Stößel
- 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 621kcal, Fett 19.0g, Kohlenhydrate 96.8g, Eiweiß 14.8g



1. Gemüse schneiden

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



4. Risotto kochen

Nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und rühren, bis der **Reis** sämig ist, aber noch etwas Biss hat – das dauert 18-20Min. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.



2. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen. Die **Safranfäden** in einem Mörser mit 1 Prise Zucker oder Salz 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 die **Fenchelstücke** auf einem Backblech mit 1EL Olivenöl und dem **Zitronenabrieb nach Geschmack** vermengen und mit 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 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig andünsten. Den **Reis** hinzufügen, kurz mitrösten und mit dem **Safranwasser** ablöschen. Noch 1-2Min. anbraten.



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. Das **Risotto** mit dem gebrillten **Spargel** und **Fenchel** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.