



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 Safranfäden
- 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

Wer keinen Grillofen hat, kann seinen Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen und das Gemüse auf der obersten Schiene rösten.

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

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



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, den Strunk entfernen und den **Fenchel** in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Das untere Drittel des **Spargels** ggf. schälen, das holzige Ende abschneiden.



Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen. Die **Safranfäden** mit 1 Prise Zucker oder Salz mit einem Löffel zerreiben oder in einem Mörser fein zerstoßen und anschließend in ca. 2TL heißem Wasser auflösen.



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



Nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



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



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.