



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 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle
- 1 Packung grüner Spargel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Safranfäden
- 200g Risottoreis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Stückchen Hartkäse 3,7

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- große Pfanne oder Wok
- 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 581kcal, Fett 13.8g, Kohlenhydrate 100.2g, Eiweiß 15.9g



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



2. Brühe vorbereiten

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.



3. Risotto ansetzen

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.



4. Risotto kochen

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.



5. Gemüse grillen

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.



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, röhrt noch etwas Butter unter. Das **Risotto** mit dem gegrillten **Spargel** und **Fenchel** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.