

Frühlings-Risotto mit grünem Spargel und Radieschen



Zutaten für 2 Personen

½	rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl
180g	Risottoreis
2 TL	Kapern
650ml	Gemüsebrühe
60g	Parmesan
	Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
400g	grüner Spargel
½ Bund	Radieschen
	Salz
½ Bund	Dill oder Petersilie

Foto: Beeke Hedder

Schwierigkeit: Leicht

Zubereitung: 30 min

Zubereitungsschritte

1. Halbe Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Risotto-Reis darin für 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten. Kapern zugeben und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren für ca. 20 Minuten nach und nach die Gemüsebrühe zugeben, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat.
2. Parmesan reiben und die Hälfte unter das Risotto rühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit geschlossenem Deckel beiseitestellen.
3. Inzwischen Spargel und Radieschen putzen und waschen. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und die Radieschen vierteln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze für 3 Minuten unter Wenden anbraten und salzen. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken.
4. Risotto auf Tellern anrichten, Gemüse darüber geben und mit restlichem Parmesan und Dill oder Petersilie (je nach Geschmack) bestreut servieren.

Extra-Tipp!

Der knackige grüne Spargel bringt viel Kalium ins Frühlings-Risotto und hilft so, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten. Auch das B-Vitamin Folsäure steckt im Spargel – das ist für die Zellerneuerung und die Blutbildung von großer Bedeutung. Auch die Verdauung kommt nicht zu kurz: Der Frühlingsbote Radieschen punktet mit Senfölen, welche die Produktion von Verdauungssäften anregen und für eine gute Darmtätigkeit sorgen.