

Risotto aux asperges vertes

Mai



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 c.à.s. de poudre de bouillon de légumes
- 2 échalotes
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 500 g d'asperges vertes
- 2 branches de céleri (200 g)
- 1 citron biologique
- 250 g de riz pour risotto
- 4 carottes
- 250 g de petits pois (surgelés)
- 120 g de fromage râpé (p.ex. Parmesan, Comté)
- Du sel et poivre

Préparation

- Faire chauffer 1 l d'eau avec le bouillon en poudre dans une casserole et le maintenir au chaud.
- Peler les échalotes et les hacher finement.
- Nettoyer, laver et couper en tranches le céleri et les carottes.
- Laver les asperges, peler le tiers inférieur et couper les extrémités ligneuses. Couper les pointes des asperges et les mettre de côté, puis couper le reste en tranches.
- Laver le citron à l'eau chaude, sécher et râper les zestes et presser le jus.
- Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et faire sauter les échalotes, le céleri et les carottes à feu moyen pendant 3 minutes. Ajouter le riz et le zeste de citron et faire sauter pendant encore 3 minutes jusqu'à ce que le riz soit translucide.
- Ajouter les tranches d'asperges, le jus de citron et 100 ml de bouillon de légumes et faire réduire à feu moyen. Ajouter le bouillon progressivement, en remuant régulièrement pendant environ 15 minutes, afin que tout soit couvert.
- Lorsque tout le bouillon de légumes a été ajouté, ajouter les pointes d'asperges, les petits pois et le fromage au risotto et laisser cuire pendant 5 minutes supplémentaires. Assaisonner de sel et de poivre et servir chaud.



Risotto mit grünem Spargel

Mai



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 500 g grüner Spargel
- 2 Stangen Sellerie (200 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 250 g Risottoreis
- 4 Möhren
- 250 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 120 g geriebener Käse (z.B. Parmesan, Comté)
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

- 1 l Wasser mit dem Brühepulver in einen Topf erhitzen und warm halten.
- Schalotten schälen und fein hacken.
- Sellerie und Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
- Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelspitzen abschneiden und beiseite legen, den Rest in Scheiben schneiden.
- Zitrone heiß waschen, trocknen und die Schale abreiben und den Saft auspressen.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und Schalotten, Sellerie und Möhren bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Reis und Zitronenabrieb dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten, bis der Reis glasig ist.
- Spargelscheiben, Zitronensaft und 100 ml Gemüsebrühe dazugeben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Unter regelmäßigem Rühren etwa 15 Minuten nach und nach die Brühe hinzugeben, sodass alles bedeckt ist.
- Wenn die ganze Gemüsebrühe zugegeben wurde, Spargelspitzen, Erbsen und Käse zum Risotto geben und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.