

# Cremiges Bärlauch-Risotto

mit grünem Spargel

Bio Kochbox KW 15



# Cremiges Bärlauch-Risotto

## mit grünem Spargel



### MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

### Für 2 Portionen:

150 g Risottoreis  
250 g grüner Spargel  
1 Zwiebel  
1 Handvoll Bärlauch  
700 ml Gemüsefond  
2 EL Hefeflocken  
Zitronensaft

### Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Spargel waschen, holzige Enden entfernen und in ca. 3–4 cm Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Bärlauch waschen, trockenschütteln und grob hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten (ca. 2–3 Minuten). Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Risottoreis einrühren und 1–2 Minuten anschwitzen, bis er leicht glasig wird. Eine Kelle heiße Brühe zugeben und unter Rühren einkochen lassen.

Diesen Vorgang wiederholen (immer wieder Brühe nachgießen), insgesamt ca. 18–20 Minuten. Nach etwa 10 Minuten den Spargel unterrühren. Wenn der Reis cremig, aber noch leicht bissfest ist, Bärlauch und Hefeflocken unterheben. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und sofort servieren.