

Ali Güngörmüs Limonenrisotto mit gebackenem Spargel

Dienstag, 15. Juni 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

Für das Risotto:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
500 ml	Geflügelfond
2 EL	Olivenöl
150 g	Risottoreis
100 ml	trockener Weißwein
2	Bio-Zitronen
50 g	Parmesan
50 g	kalte Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Spargel:

4	dicke Spargelstangen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
50 g	Mehl
300 g	Pankomehl (Paniermehl nach japanischer Art; z. B. aus dem Asialaden)
2	Eier
500 ml	Pflanzenöl zum Frittieren



Zubereitung:

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen. Die Schalotte fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken. Rosmarin- und Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.
2. Geflügelfond in einem Topf erhitzen.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, Rosmarin- und Thymianzweig sowie den Reis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.
4. Dann nach und nach den heißen Geflügelfond dazugießen, dabei mit einem Holzlöffel rühren. So unter ständigem Rühren den Reis etwa 20 Minuten köcheln.
5. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. In der Zwischenzeit Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Dann Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Mehl und Pankomehl jeweils in einen tiefen Teller geben, die Eier in einem weiteren tiefen Teller verquirlen.

8. Dann die Spargelstücke zunächst im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend mit dem Pankomehl panieren.

9. Wenn der Reis bissfest gegart ist, Zitronensaft und Schale hinzufügen und die Kräuterzweige entfernen.

10. Den Parmesan fein reiben und mit der Butter unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Für den Spargel das Pflanzenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne auf etwa 180 Grad erhitzen. Die panierten Spargelstücke darin knusprig ausbacken.

12. Den Risotto in einen tiefen Teller geben und den panierten Spargel darauf anrichten.

Tipp: Zu Panierten schmeckt stets ein Spritzer Zitronensaft, deswegen einfach Zitronenschnitze dazu reichen.

Wer mag, legt beim Servieren noch ein wachswieches Eigelb auf das Risotto.

Pro Portion: 655 kcal / 2740 kJ
49 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 40 g Fett