



Spargelrisotto

mit leckeren Spitzen

Risotto

1 Stk. Zwiebel
 ½ Bund Grüne Spargeln
 2 EL **St. Galler Sonnenblumenöl**
 150g Arborio-Reis
 1 dl Weisswein
 4–5 dl Gemüsebouillon

50g Butter
 50g Parmesan
 Salz, Pfeffer

schälen und hacken
 zupfen und bis 4 cm zum Spitz in
 1 cm grosse Stücke schneiden
 in einer Sauteuse erhitzen
 dünsten, Spargeln und Zwiebeln
 begeben und dünsten
 ablöschen und um $\frac{2}{3}$ einreduzieren
 auffüllen und al dente kochen,
 wenn nötig noch mehr Bouillon
 begeben und weiterkochen
 begeben und unterrühren
 begeben und unterrühren
 würzen und servieren

Nach der Beigabe von Parmesan und Butter nicht mehr kochen und zu kräftig rühren.

Spargelspitzen

1 Stk. Zwiebel
 1 EL Butter
 1 dl Gemüsebouillon
 Salz und Pfeffer
 Wenig **St. Galler Leindotteröl**

schälen, hacken
 in eine Sauteuse geben und erhitzen,
 Zwiebeln begeben und 2 min. glasig
 dünsten, die Spargelspitzen begeben
 begeben und zugedeckt weichdünsten
 würzen und auf dem Risotto anrichten
 mit wenig Leindotteröl nappieren und
 servieren



QUICK-INFOS

Rezept für: 
 Zubereitung: 10 min.
 Koch-/Backzeit: 15–20 min.

Tipps:

Wer eine nussartige Note im Risotto angenehm findet, kann auch St. Galler Rapsöl anstelle vom Sonnenblumenöl verwenden.

Leindotteröl ist sehr intensiv (fast penetrant) und passt perfekt zu intensiven Aromen wie: Spargeln, Haselnüsse, rezente Käseprodukte. Kann auch gut mit Beeren im Müesli vermischt werden.

Benötigte Produkte von St. Galler Öl für dieses Rezept:



Rezept und Bilder erstellt durch:

