

Bunte Seiten in Corona-Zeiten

Liebe Mitglieder,

in diesen Zeiten ist es wichtig, sich fit zu halten:

Wandern UND gesund essen kann dabei helfen!

Hier habe ich für Euch ein Saisonrezept: gesund und extrem lecker!

Spargel-Erdbeer-Risotto für 2-4 Personen, je nachdem wie verfressen...☺



500g weißen Spargel
500g grünen Spargel
300g reife süße Erdbeeren
250g Risottoreis
1 Zwiebel
600 ml Gemüsebrühe
400 ml Riesling
60 g Butter, 2 EL Olivenöl
100 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, Zucker, frisches Basilikum
Zitronenschalenabrieb

Spargel schälen – soweit erforderlich – und in mundgerechte schräge Abschnitte zerteilen. In leicht gesalzenem Wasser ca. 6-8 Minuten kochen. Aus dem Wasser nehmen, warmstellen. Das Kochwasser wird noch gebraucht.

Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, den Reis dazugeben und glasig dünsten. Spargelbrühe und Weißwein abwechselnd zugießen und kochen lassen, dabei rühren, damit nichts anbrennt. Flüssigkeitsmenge so wählen, dass der Reis am Ende schön „schlotzig“ ist und noch ein wenig Biss hat. Die Butter und den Parmesan einarbeiten, Spargelstücke hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Zuletzt die halbierten Erdbeeren dazugeben – nicht weiter erhitzen!

Sofort portionsweise anrichten, mit frischen Basilikumblättchen garnieren. Dazu ein Glas Riesling....

Guten Appetit! wünscht Euch *Anne Fallenstein*