Zitronen-Risotto mit grünem Spargel

Frisch, cremig, sommerlich – das Risotto wird mit Zitronenabrieb und grünem Spargel verfeinert. Beim Risotto lohnt sich Geduld: Den Reis kurz anschwitzen, die Flüssigkeit nach und nach einarbeiten und am Ende nur so weit binden, dass das Ergebnis cremig fliesst statt kompakt zu werden. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 40 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 40 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g Risotto-Reis (Arborio oder Carnaroli)
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Zitrone (Abrieb + Saft)
- 1 l Gemüsebouillon
- 100 ml trockener Weißwein (optional)
- 3 EL vegane Margarine oder Olivenöl
- 2 EL Hefeschmelz oder veganer Parmesan-Ersatz
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Spargel in Stücke schneiden, Spitzen beiseitelegen.

02 Schalotten in Öl anschwitzen, Reis dazugeben, glasig werden lassen.

03 Mit Wein ablöschen, nach und nach Bouillon einrühren.

04 Nach 15 Min. Spargelstücke (ohne Spitzen) dazugeben.

05 Nach 18 Min. Spitzen und Zitronenabrieb dazugeben.

06 Mit Margarine und „Parmesan“ cremig rühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken.