

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE 44 Spargel-Risotto mit Korbelsalat





Cornelia Poletto bereitet den frischen Spargel vor



Die Kräuter werden mit Zitronen-Dressing vermischt

Spargel-Risotto mit Korbelsalat

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

Zutaten (für 4 Portionen):

750 g weißer Spargel, Salz, Zucker, Saft von 1/2 Zitrone, 1/2 Brötchen vom Vortag, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 20 g Butter, 250 g Risotto-Reis (vorzugsweise Carnaroli-Reis), 50 ml trockener Weißwein, 2 EL Olivenöl. **Außerdem:** 1 EL Zitronensaft, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Olivenöl, 2 Stiele Minze, 1 großes Bund Kerbel (ca. 50 g), ca. 80 g geriebener Parmesankäse, 40 g Butter, dünn abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone.

- Spargel schälen. Schalen mit ca. 1 TL Salz, einer Prise Zucker, Zitronensaft und Brötchen in einen Topf geben. So viel Wasser angießen, dass die Schalen bedeckt sind (mindestens 1,2 l). Aufkochen. Topf vom Herd nehmen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Fond durchsieben, nochmals aufkochen.
- Enden der Spargelstangen entfernen. Circa zwei Drittel des Spargels in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. In 10 g heißer Butter glasig dünsten. Spargelscheiben und Reis zugeben. Mitdünsten, bis der Reis glasig ist. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen.
- So viel heißen Spargelfond angießen, dass der Reis bedeckt ist. Unter Rühren bei geringer Hitze ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Vorgang wiederholen, bis der Reis nach 20–30 Minuten bissfest gekocht ist und eine cremige Konsistenz hat. Restliche Spargelstangen längs halbieren. In einer Pfanne Olivenöl und restliche 10 g Butter erhitzen. Spargel darin ca. 5 Minuten goldbraun und bissfest braten. Mit Salz und Zucker würzen.
- Zitronensaft, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl verschlagen. Kräuter verlesen, eventuell waschen und gut trocken tupfen. Blättchen abzupfen. Einige Minzeblättchen und eine kleine Handvoll Kerbel hacken. Gehackte Kräuter, Parmesan, Butter und Zitronenschale unter das Risotto heben. Abschmecken. Restliche Kräuterblättchen und das vorbereitete Dressing mischen. Gebratenen Spargel und Kräutersalat auf dem Risotto anrichten.

Pro Portion:

ca. 570 kcal, 15 g Eiweiß, 30 g Fett, 54 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Zu dem Spargel-Risotto, abgeschmeckt mit Kräutern und Zitrone, wählt Sommelier Remigio Poletto einen Weißwein aus dem Friaul: „Der 2006 Sauvignon Blanc Isonzo des Weinguts Vie di Romans ist ein rassischer Wein mit feinen Minzearomen und einem kräftigen, lang anhaltenden Geschmack.“ Zu bestellen bei wein@poletto.de für 19 Euro.