

Graupen-Risotto mit geröstetem Spargel

Für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Graupen	1 Karotte	1 Stück Knollensellerie
2 Honigtomaten	6 getrock. Öl-Tomaten	1 Frühlingszwiebel
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
700 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein	Olivenöl
80 g Haferflocken		

Für den Spargel:

8 Stangen weißer Spargel	2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
$\frac{1}{4}$ Limette, Saft	100 g Butter	Weißwein
200 g Panko	1 Prise Zucker	Salz, Eiswasser

Für das Risotto:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Karotte und Knollensellerie schälen. Schalotten abziehen. Alles in sehr kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse dazugeben und anschwitzen.

Danach die Graupen hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Sobald dieser reduziert ist, mit Gemüsefond ständig auffüllen und Risotto stets rühren. Tomaten vierteln, getrocknete Tomaten kleinschneiden und Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Beim letzten Aufguss des Fonds Frühlingszwiebel, Tomaten und getrocknete Tomaten dazugeben, mit Butter verfeinern und mit Haferflocken binden, um eine schlotzige Konsistenz zu erhalten.

Für den Spargel:

Spargel schneiden, kurz in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Spargel danach in eine erhitzte Pfanne mit Butter geben und anrösten. Frühlingszwiebel putzen und in grobe Streifen schneiden.

Chili in feine Streifen schneiden. Etwas Frühlingszwiebel für die Garnitur zur Seite legen. Wenn der Spargel etwas Farbe hat, Frühlingszwiebel und Chili dazugeben und kurz anrösten. Mit etwas Weißwein ablöschen.

Anschließend Zucker dazugeben und kurz anschmelzen lassen, Butter und Panko dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Zum Schluss mit ein wenig Limettensaft würzen.

Spargel unbedingt salzen! Das stabilisiert seine Zellstruktur und verhindert, dass er zu weich wird.

Kevin Trinder am 09. April 2025