



Spargel-Kokosmilch-Risotto

⌚ Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g grüner Spargel
- 1 kl Zwiebel (40-50 g)
- 1 Bio-Limette (oder Zitrone)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 30 g Margarine (ich benutze Bio-Aslan)
- 1 Schuss Weißwein (kann durch 50 ml mehr Wasser ersetzt werden, jedoch empfehle ich wegen des Geschmacks sehr, Weißwein zu verwenden)
- 250 g Risotto-Reis
- Salz und (weißer) Pfeffer
- 1 EL glutenfreie Tamari Sojasoße (kann für eine sojafreie Variante entfallen)
- Ein halbes Bund Koriander
- ca. 80 g Heidelbeeren

Kleiner Tipp: Oft erhält man grünen Spargel im bereits abgewogenen Bund zu 400 g. Auch das geht für das Rezept! Ich mag ja gerne Spargel satt und habe 500 g grünen Spargel ausgewählt. Jedoch sind 400 g nur 3 Spargelstangen weniger. Ihr könnt das Rezept also je nach Möglichkeit mit 400 g oder 500 g Spargel zubereiten.

Zubereitung (35 Minuten)

1. Den grünen Spargel waschen, holzige Enden einkürzen und die Spargelstangen in feine Ringe schneiden. Die Spargelköpfe längs halbieren.
2. Eine kleine Zwiebel schälen und fein hacken. 400 ml Kokosmilch mit 300 ml Wasser zusammen gießen/vermischen. Eine Bio-Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Die Limette auspressen.
3. 15 g Margarine im Topf schmelzen lassen und die Zwiebelwürfel darin kurz andünsten. Risotto-Reis einrühren, kurz anrösten und mit Weißwein (oder Wasser) ablöschen. Schöpferweise die mit Wasser gestreckte Kokosmilch nach und nach zum Risotto geben und dieses dabei leicht köcheln lassen. Immer wieder umrühren, da der Reis schnell am Topfboden anhängt.
4. Nach 10 Minuten Kochzeit, den aufgeschnittenen Spargel, die halbierten Spargelköpfchen und die restliche Margarine (nochmals ca. 15 g) ins Risotto geben. 1-2 EL Limettensaft hinzufügen und das Risotto mit reichlich Salz, (weißem) Pfeffer und 1 EL Sojasoße würzen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.
5. Eine handvoll Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und unter das Risotto heben. Weiter sachte rühren. Die Gesamt-Kochzeit beträgt ca. 17-20 Minuten auf niedriger Flamme. Das Risotto nach der Kochzeit bei geschlossenem Deckel nochmals zusätzlich 5 Minuten ohne Hitzezufuhr quellen lassen.
6. Heidelbeeren waschen. Spargelrisotto auf vertiefte Teller geben, Heidelbeeren darauf verteilen und den Limettenabrieb über das Risotto streuen. Risotto mit Koriander garniert servieren.

Tipp: Risotto-Reis tendiert wirklich stark dazu, zuerst am Topfboden anzuhängen und dann entsprechend schnell anzubrennen. Rührt das Risotto daher bitte während der Kochzeit immer wieder vorsichtig um und kocht es bei niedriger Temperatur. Ich koche es auf ganz kleiner Flamme. Das dauert vielleicht 5 Minuten länger, aber so brennt garantiert nichts an.