

DINKELRISOTTO MIT SPARGEL

Zutaten für 2 Personen:
Zeitaufwand: ca. 45 min

120 g Dinkelreis
240 ml Wasser
Etwas Salz, ein Flocke Butter

230 g grüner Spargel
1 EL Zitrone
1 TL Zucker
10 g Butter
50 ml Weißwein
1 EL Olivenöl
1/4 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 EL Parmesan gerieben
70 ml Sahne
Parmesanspäne zum Bestreuen
1 EL Schnittlauch

1. Den Dinkelreis mit der doppelten Menge Wasser (ca. 240 ml) und einer kleinen Flocke Butter sowie Salz für ca. 25-30 Minuten weich kochen.
2. Den Spargel waschen und eventuell etwas schälen. In einen Dampfbehälter geben, mit Zucker, Zitronensaft und Salz würzen und eine Butterflocke darauf verteilen. Den Spargel im Dampfgarer für ca. 18 Minuten bei Dampf dünsten.
3. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden bzw. durch die Knoblauchpresse drücken und in einer Pfanne mit Olivenöl etwas dünsten. Mit Weißwein ablöschen, den fertigen Dinkelreis dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis in der Pfanne leicht rösten, den geriebenen Parmesan und die Sahne dazugeben und alles kurz durchmischen.
4. Zum Schluss den Spargel in kleine Stücke schneiden und unter das Risotto mischen. Das Dinkelrisotto auf vorgewärmte Teller anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und die gehobelten Parmesanspäne darauf verteilen. Mit einer Schüssel Blattsalat servieren.

friedarosa's Tipp:

Wenn du dir gerne für den nächsten Tag einen Salat aus Dinkel und Gemüse richten möchtest, am Besten gleich etwas mehr Dinkelreis kochen.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Kochen!

Deine friedarosa