Hafer-Spargel-Risotto

Mittel ca. 50 Min.

Zutaten | 4 Portionen

- 4 Zweige Thymian
- 2 Schalotten
- 1 Zitrone
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Bund weißer Spargel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 250 ml Weißwein
- 300 g Haferkörner
- 200 g Blattspinat
- 2 EL Butter
- Olivenöl
- Parmesan
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Vorbereitung: 10 Minuten

Zunächst die holzigen Enden der Spargelstangen abbrechen und den weißen Spargel unterhalb der Spitze abwärts schälen. Die Schalotten in dünne Ringe schneiden und in etwas Olivenöl zusammen mit dem Hafer anschwitzen - anschließend mit Weißwein ablöschen. Sobald der Alkohol verkocht ist, mit einem Drittel der Brühe aufgießen und bei geringer Hitze abgedeckt weiter köcheln lassen - dabei gelegentlich Rühren.

In der Zwischenzeit den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und etwa zwei Hand voll Parmesan reiben. Wenn die Flüssigkeit vom Hafer aufgesogen wurde, erneut ein Drittel der Brühe zugeben und rühren - danach weiter abgedeckt köcheln und quellen lassen. Die Butter leicht anbräunen und den Spargel zusammen mit dem Abrieb und Saft der Zitrone, sowie einer Prise Salz darin kurz anschwenken - er soll noch Biss haben.

Nun die übrige Brühe angießen und den Hafer ein letztes Mal für 5-8 Minuten weiter köcheln lassen - die gesamte Kochzeit liegt bei etwa 45 Minuten und es sollte am Ende noch ein wenig Restflüssigkeit in der Pfanne zurück bleiben. Sobald das Korn gar, aber noch bissfest ist, alles mit Parmesan verfeinern und den frischen Blattspinat, sowie den vorbereiteten Spargel unterrühren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken und mit einer Extraportion Parmesan auf vorgewärmten Tellern servieren.