

# VEGANES RISOTTO MIT GRÜNEM SPARGEL

## HAUPTGERICHT



Bild und Rezept von:  
Let's cook mit Julian

## ZUTATEN (2 Personen)

- 250 g Grüner Spargel
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Cashewkerne
- 2 TL Hefeflocken
- Salz
- 250 g Risotto Reis
- 100 ml Weißwein (trocken)
- 500 ml Gemüsebrühe (heiß)
- 1 Bio-Zitrone

## ZUBEREITUNG

- Grünen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und ggf. die holzigen Enden entsorgen.
- Etwas Olivenöl in eine Pfanne (mittlere Hitze) geben und den Spargel darin für 6-7 Minuten anbraten.
- In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
- Wenn der Spargel angebräunt ist, aus der Pfanne holen und beiseitestellen.
- Die Cashewkerne und die Hefeflocken für 1-2 Minuten in der Pfanne anrösten und anschließend in einen Mixer geben. Etwas Salz hinein und dann alles zerkleinern.
- Den so hergestellten veganen Parmesan in einer Schüssel beiseitestellen.
- Die Pfanne kurz mit einem Küchenpapier auswischen und anschließend Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten. Wenn die Zwiebelstückchen glasig geworden sind, Risotto Reis und Weißwein dazugeben.
- Sobald der Weißwein verkocht ist, nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen.
- Dabei regelmäßig rühren und immer dann, wenn die Flüssigkeit fast verkocht ist, wieder ein wenig Gemüsebrühe nachkippen.
- Nach 20-25 Minuten abschmecken und prüfen ob der Reis gar ist. (Bei Bedarf mehr Brühe oder Weißwein hinzugeben)
- Veganen Parmesan, die Hälfte des grünen Spargels, den Saft einer halben Zitrone und ein wenig Abrieb von ihrer Schale dazugeben und alles verrühren. Mit Salz abschmecken.
- Das Spargel Risotto auf einem Teller anrichten, mit dem restlichen Spargel dekorieren und n.B. noch etwas Zitronensaft darüber geben.

## WEINEMPFEHLUNG

SONTINO® BioVegan Chardonnay Halbtrocken