Spargel-Walnuss-Risotto

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	343 kcal/1434 kJ		
Eiweiß:	8,7 g	Fett:	16,8 g
Kohlenhydrate:	39		

Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Zubereitung:

1. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die Enden großzügig abschneiden. Spargel abspülen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Walnüsse hacken. Gemüsefond erhitzen.

2. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Reis, Zwiebel und Knoblauch hineingeben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Spargel zugeben und nach und nach den Gemüsefond angießen. Unter ständigem Rühren in ca. 20-25 Minuten den Reis garen.

3. Restliche Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Walnüsse darin kurz rösten. Walnuss-Butter und den Parmesan unter den Reis rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

500 g	grüner Spargel
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
40 g	kalifornische Walnüsse
1	Glas (400 ml) Gemüsefond
40 g	Butter
180 g	Risottoreis
125 ml	Weißwein
20 g	frisch geriebener Parmesan
	Salz, Pfeffer aus der Mühle