

## KURKUMA-ZITRONEN-RISOTTO MIT SPARGELN



für 4 Personen

### Zutaten

1 Bund grüne Spargeln  
2-3 Stangen Lauch, in Ringe geschnitten  
2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten  
1/2 Bund Petersilie  
3 EL natives Olivenöl extra  
2 dl Wasser  
1/2 TL Meersalz

2 EL natives Olivenöl extra  
400 g Risottoreis  
4 dl trockener Weisswein  
8-9 dl Wasser  
1 TL Kurkumapulver  
1/2 Zitrone, geriebene Schale  
1- 2 TL Meersalz  
2 EL Zitronensaft  
(1-2 dl Sahne)

### Und so wird es gemacht ;-)

1 Die Spargeln waschen, schälen, der Länge nach dritteln oder vierteln.

2 Den Lauch, die Zwiebeln und die Petersilie im Olivenöl dünsten. Das Wasser zugeben, mit Deckel bedeckt während ca. 10 Minuten garen.

3 Die Spargeln und das Meersalz zugeben und weitere 10 Minuten garen. Die Hitze abstellen, Deckel drauf und stehen lassen.

4 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Risottoreis zugeben, umrühren. Mit Weisswein ablöschen, rühren bis der Wein vollständig vom Reis aufgesogen ist.

## Und weiter ...

---

3 Jetzt Wasser, Kurkumapulver, Zitronenschale und das Meersalz zugeben, einmal gut umrühren. Dann die Hitze so stark reduzieren, dass der Reis leise köchelt, es auf der Oberfläche fein blubbert. Auf diese Art den Risotto während 22 Minuten köcheln lassen, OHNE zu rühren. Jedoch in der Nähe bleiben, die Hitze ständig überprüfen und gegebenenfalls reduzieren. (Mutprobe ich weiss!)

---

4 Wenn das Wasser vollständig aufgesogen ist, ein paar Reiskörner kosten. Wenn sie weich genug sind, den Zitronensaft zugeben und alles gut durchrühren. Mit Deckel bedecken und fünf Minuten ziehen lassen. Sonst noch etwas Wasser zufügen und warten.

---

5 Den Lauch und die Spargeln nochmals kurz erhitzen, die Sahne, falls gewünscht zugeben und das alles einen Moment ziehen lassen.

---

6 Schön auf den Tellern anrichten und servieren.

## Küchen-Philosophie

---

Natürlich ernähre ich mich bewusst, bewusstlos kann ich ja nicht essen. (gefunden im Internet)