



ZUBEREITUNG

SPARGELRISOTTO

MIT POCHIERTEM HOF-EI

DIE ZUBEREITUNG:

🕒 ETWA 45 MIN.

Den Fond aufkochen.

Risottoreis in einem warmen Topf kurz schwenken, Schalottenwürfel und Olivenöl zufügen, farblos glasig dünsten. Knoblauch zufügen, kurz mitschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen. Nun ein wenig des heißen Fonds zufügen, sodass der Reis gerade bedeckt ist, unter Rühren bei geringer Hitze ca. 20-25 garen. Dabei immer wieder nach und nach heiße Brühe zufügen. Der Reis sollte noch ein klein wenig Biss haben.

Während das Risotto gart, die Spargelenden abbrechen. Spargel in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen, mit Butterflocken bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 5 min garen.

Butter, Parmesan, Kräuter und den Ofenspargel zu dem Risotto geben und alles zusammen noch einmal abschmecken. Auf tiefen Tellern anrichten.

Einen ausreichend großen Topf mit Wasser befüllen, Essig und Salz zufügen, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren. Eier jeweils in eine Tassen aufschlagen, behutsam einzeln in das siedende Wasser geben.

Um sicherzustellen, dass das Eiweiß das Eigelb fest umschließt und sich nicht abtrennt, kann man die Eier in dem Wasser mit einer Kelle auffangen oder mit einem Schneebesen einen Strudel im Pochierwasser bilden und die Eier mittig in diesen gleiten lassen.

Die Eier ca. 4 min pochieren, d.h. unter dem Siedepunkt garen, anschließend mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mittig auf das Risotto setzen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

ZUTATEN Für 4 Personen

2	Schalotten, fein gewürfelt
2	Knoblauchzehen, fein gewürfelt
50 ml	Olivenöl
300 g	Risottoreis
250 ml	Weißwein
1 l	Geflügel- oder Kalbsfond
50 g	Butter
75 g	Parmesan
1 Bund	Petersilie oder Schittlauch, fein geschnitten
4	sehr frische Bio-Eier, Größe M
200 ml	heller Essig (Weißweinessig/ heller Balsamico)
0,25 kg	weißer Spargel, geschält
0,25 kg	grüner Spargel, unteres Dritte geschält
50 g	Butter
	Salz, Pfeffer, Zucker, Fleur de Sel



SPARGEL AUS DER ELBTALAUE

ENDLICH WIEDER SPARGEL

Mit dem April startet langsam aber sich die wohl kulinarisch beliebteste Zeit der Deutschen: Die Spargel-Saison!

Unseren Spargel beziehen wir vom Spargelhof Schuart in der Elbtalaue – ein direkter Nachbar unseres Kastanienhofs. Seit über zehn Jahren produziert Arne Schuart den besten Stangenspargel für uns. Ob klassisch mit Sauce Hollandaise und Schnitzel oder mit zerlassener Butter und Katenschinken – wir lieben Spargel einfach und senden Euch mit diesem Rezept kulinarische Grüße aus der Region!



Für mehr Informationen besucht www.naturdirekt.de
oder www.kuechenfreunde.net/nachhaltigkeit

