

Spargel-Kokosmilch-Risotto

Ach, die Spargelsaison ist doch wirklich die schönste Zeit des Jahres! Nicht nur wegen der leckeren weißen und grünen Stangen, sondern auch die ganze Natur um uns herum explodiert in farbenprächtigen Blüten und kräftig grünem Blätterwerk. Um das auch geschmacklich so richtig feiern zu können, habe ich ein neues unglaublich leckeres Spargelrezept für Euch: Grünes Spargel-Kokosmilch-Risotto mit Heidelbeeren und Koriander! Vielleicht denkt der ein oder andere von Euch jetzt - also Lea spinnt - Spargel kombiniert mit Kokos und Beeren? Und dazu auch noch der kräftige Koriander??? Ja, das klingt erstmal ungewöhnlich, aber großes Lea-Blogger-Ehrenwort: Die Kombination ist GRANDIOS. Durch die Kokosmilch wird der Spargelgeschmack mild aromatisch und das Risotto unglaublich cremig. Dazu passt der leicht fruchtige Geschmack der Heidelbeeren ganz besonders gut. Es sind der fruchtige Kontrast zum leicht herben Spargel und die Fruchtsäure in Kombination mit der milden Kokosmilch, die das Rezept geschmacklich so spannend machen. Der Koriander rundet dieses Gericht dann ganz einmalig ab - einfach fantastisch. Wer jedoch keinen Koriander mag, kann statt dessen etwas frische Petersilie benutzen oder das Gericht ganz ohne Kräuter zubereiten. Wie Ihr mögt! Ich bin mega gespannt, was Ihr zu diesem Rezept sagt. Ich weiß, man muss mit Versprechungen immer vorsichtig sein, aber dieses Spargel-Risotto könnte das Beste werden, das Ihr je gegessen habt. Ich freue mich schon so, von Euch zu hören! Genießt dieses köstliche Gericht und habt einen traumhaft schönen Frühling, Ihr Lieben. Eure Lea

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g grüner Spargel
- 1 kl Zwiebel (40-50 g)
- 1 Bio-Limette (oder Zitrone)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 30 g Margarine (ich benutze Bio-Alsan)
- 1 Schuss Weißwein (kann durch 50 ml mehr Wasser ersetzt werden, jedoch empfehle ich wegen des Geschmacks sehr, Weißwein zu verwenden)
- 250 g Risotto-Reis
- Salz und (weißer) Pfeffer
- 1 EL glutenfreie Tamari Sojasoße (kann für eine sojafreie Variante entfallen)
- Ein halbes Bund Koriander
- ca. 80 g Heidelbeeren

Kleiner Tipp: Oft erhält man grünen Spargel im bereits abgewogenen Bund zu 400 g. Auch das geht für das Rezept! Ich mag ja gerne Spargel satt und habe 500 g grünen Spargel ausgewählt. Jedoch sind 400 g nur 3 Spargelstangen weniger. Ihr könnt das Rezept also je nach Möglichkeit mit 400 g oder 500 g Spargel zubereiten.

Zubereitung (35 Minuten)

Den grünen Spargel waschen, holzige Enden einkürzen und die Spargelstangen in feine Ringe schneiden. Die Spargelköpfe längs halbieren.

Eine kleine Zwiebel schälen und fein hacken. 400 ml Kokosmilch mit 300 ml Wasser zusammen gießen/vermischen. Eine Bio-Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Die Limette auspressen. 15 g Margarine im Topf schmelzen lassen und die Zwiebelwürfel darin kurz andünsten. Risotto-Reis einrühren, kurz anrösten und mit Weißwein (oder Wasser) ablöschen. Schöpferweise die mit Wasser gestreckte Kokosmilch nach und nach zum Risotto geben und dieses dabei leicht köcheln lassen. Immer wieder umrühren, da der Reis schnell am Topfboden anhängt. Nach 10 Minuten Kochzeit, den aufgeschnittenen Spargel, die halbierten Spargelköpfchen und die restliche Margarine (nochmals ca. 15 g) ins Risotto geben. 1-2 EL Limettensaft hinzufügen und das Risotto mit reichlich Salz, (weißem) Pfeffer und 1 EL Sojasoße würzen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Eine handvoll Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und unter das Risotto heben. Weiter sachte rühren. Die Gesamt-Kochzeit beträgt ca. 17-20 Minuten auf niedriger Flamme. Das Risotto nach der Kochzeit bei geschlossenem Deckel nochmals zusätzlich 5 Minuten ohne Hitzezufuhr quellen lassen. Heidelbeeren waschen. Spargelrisotto auf vertiefte Teller geben, Heidelbeeren darauf verteilen und den Limettenabrieb über das Risotto streuen. Risotto mit Koriander garniert servieren.

Tipp: Risotto-Reis tendiert wirklich stark dazu, zuerst am Topfboden anzuhängen und dann entsprechend schnell anzubrennen. Rührt das Risotto daher bitte während der Kochzeit immer wieder vorsichtig um und kocht es bei niedriger Temperatur. Ich koche es auf ganz kleiner Flamme. Das dauert vielleicht 5 Minuten länger, aber so brennt garantiert nichts an.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Grüner Ofen-Spargel mit Zitronen-Hollandaise](#)
- [Zitronenrisotto mit Feldsalatpesto](#)
- [Aromatisches Spargel-Bärlauch-Quinotto](#)