

Veganes Spargel-Risotto



Dieses Risotto gehört zu einem der ältesten Rezepte meiner Sammlung und es war tatsächlich schon immer vegan (wenn man sich nicht, wie wir früher, ganz viel Parmesan darüberreibt! Aber ich versichere Euch, daß es auch ohne Parmesan ganz traumhaft schmeckt!). Was sich über die Jahre geändert hat: seit Kinder in unserem Haushalt leben, nehmen wir alkoholfreien Weißwein zum Kochen. Denn es stimmt wohl nicht, daß sich der ganze Alkohol verflüchtigt und da eine recht große Menge Wein enthalten ist, wollen wir da kein Risiko eingehen. Außerdem habe ich das Risotto früher nur mit weißem Risottoreis gekocht. Die Vollwertversion aus reinem Vollkorn-Risottoreis wurde von meinen Testessern einstimmig abgelehnt und so habe ich einen Kompromiss gefunden, der allen schmeckt: von jeder Sorte Reis die Hälfte. Wem das noch immer zu viel Biß hat, nimmt einfach nur weißen Arborio-Reis. Die Qualität des Reises ist entscheidend für das Gelingen eines guten Risottos: wenn es schön cremig werden soll, muß es unbedingt ein hochwertiger Rundkornreis sein, am besten ein spezieller Risottoreis (Arborio) in Bio-Qualität! Dieses Risotto lieben wir ganzjährig als Pilz-Risotto: aber da es mir als Spargel-Risotto fast noch besser schmeckt, hat es meiner Meinung nach einen eigenen Platz in meiner Rezeptesammlung hier auf dem Blog verdient.

Zutaten

- 1 große oder 2 kleinere Zwiebeln
- Olivenöl
- 200 g weißer Risottoreis (Arborio)
- 200 g Vollkorn-Risottoreis (Arborio)
- 500 ml trockener Weißwein (wenn Kinder mitessen, bitte alkoholfreien Wein verwenden, z.B. von Light Live)
- 1,5 l Spargelkochwasser
- 3 Gemüsebrühwürfel
- 2 Knoblauchzehen
- mindestens 500 g gekochten Spargel, in Stücke geschnitten
- Varmesan zum Bestreuen

oder

- frische Schnittlauchröllchen zum Bestreuen

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Ich koche Spargelrisotto immer ein, zwei Tage nachdem es Spargel gab: denn das Spargelrisotto wird nur so wunderbar aromatisch, wenn man es mit dem Spargelwasser kocht.

Deshalb kocht das nächste Mal einfach mindestens 500g Spargel mehr als sonst und hebt diese gekochten Stangen und 1,5 l vom Kochwasser im Kühlschrank auf.

Am besten schneidet Ihr sie gleich nach dem Abkühlen in mundgroße Stücke.

Dann wird sowohl die Schüssel mit den Spargelstückchen als auch das abgemessene Spargelwasser abgedeckt und bis zum Kochen des Risottos kühlgestellt.

Die Zwiebel(n) schälen und fein hacken. In einem mittelgroßen Topf (ruhig reichlich!) Olivenöl erhitzen und die geschnittenen Zwiebeln darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und zwei Minuten bei großer Hitze unter Rühren glasig braten. Mit dem alkoholfreien Weißwein ablöschen, gut umrühren und garen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Die Knoblauchzehen hineindrücken und gut umrühren. In einem separaten Topf das Spargelwasser erhitzen und die drei Gemüsebrühwürfel darin auflösen. Nun wird nach und nach bei halber Hitze immer wieder Gemüsebrühe zu dem Reis gegeben, bis er auch diese aufgenommen hat. Zwischendurch immer wieder gut umrühren und die Prozedur mit der kompletten Brühe solange wiederholen, bis sie aufgebraucht ist. Das dauert gut und gerne eine halbe Stunde und vielen Vollkornreissorten tut es gut, noch mehr Zeit dafür einzuplanen und dafür die Hitze weiter zu reduzieren.

Hat der Reis die komplette Gemüsebrühe aufgenommen, rührt man vorsichtig die geschnittenen Spargelstücke unter das nun fast fertige Risotto. Das vegane Spargel-Risotto vor dem Servieren auf der warmen Herdplatte noch einige Minuten durchziehen lassen. Bei uns wird Risotto grundsätzlich mit Tomatensalat serviert, aber im Grunde passt natürlich jeder Salat dazu.

Ob Ihr jetzt frisch geschnittene Schnittlauchröllchen oder Varmesan auf Euer Spargel-Risotto gebt, bleibt natürlich Euch überlassen. Ich mag beides gleich gerne!