



EINKORNRISSOTTO MIT RÄUCHERLACHS, SPARGEL UND SPINAT

Zutaten (2 Portionen)

¼ Zwiebel
1 TL Öl
160 g Einkornreis
6 Stangen grüner Spargel
700 ml Gemüsebrühe
75 ml Weißwein
1 Handvoll frischen Spinat
100 g Räucherlachs
4 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
abgeriebene Schale einer ½ Zitrone



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Spargel waschen und in Scheiben schneiden.
3. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Köcheln bringen.
4. In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten.
5. Den Einkornreis zugeben und glasig werden lassen.
6. Mit dem Wein aufgießen, rühren und warten bis die Flüssigkeit verdampft ist.
7. Die Hälfte der Gemüsebrühe zugeben, die Temperatur zurückschalten und zugedeckt köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist.
8. Den Spargel und die restliche Gemüsebrühe zugeben und nochmals zugedeckt köcheln lassen, bis der Reis weich aber noch bissfest ist und die Flüssigkeit aufgesogen hat.
9. Den Topf von der Herdplatte nehmen, Spinat, Parmesan und Zitronenschale unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Noch 2-3 Minuten zugedeckt ziehen lassen.