

Gebackener Spargel mit Risotto

Zubereitet mit: Knorr

ca. 65 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 2 Stk. Zitrone unbehandelt
- 9 Stangen Spargel (ca. 500 g)
- Jodsalz
- Zucker
- 60 g Parmesan oder anderer Hartkäse
- 1 Bund feine Lauchzwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Risotto-Reis
- 1 Beutel KNORR Feinschmecker Sauce Hollandaise klassisch
- 125 g Butterwürfel
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 40 g gemahlene Nüsse
- 2 EL Semmelbrösel
- ca. 500 ml Erdnussöl zum Ausbacken

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	4174 kJ
Energie (Kilokalorien):	998 kcal
Fett:	64 g
davon gesättigte Fettsäuren:	31 g
Kohlenhydrate:	76 g
davon Zucker:	8,8 g
Ballaststoffe:	6,8 g
Eiweiß:	25 g
Salz:	1,5 g

Zubereitung

1. Die Zitronen heiß waschen, dann trocknen. Die Schale einer Frucht fein reiben und den Saft beider Früchte auspressen.

2. Den Spargel schälen und die Enden abtrennen. Schalen und Abschnitte in einem Liter kalten Wasser langsam aufkochen, dann 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf passieren. Den geschälten Spargel in dem Sud mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft knapp gar kochen, dann herausnehmen und abtropfen lassen.

3. Den Parmesan fein reiben. Die Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden und in einem Stieltopf in Olivenöl anschwitzen. Den Reis dazugeben und unter Rühren ebenfalls anschwitzen. Mit 50 ml Zitronensaft ablöschen, mit 700 ml kochendem Spargelfond aufgießen und bei kleiner Hitze ohne Rühren etwa 25 Minuten garen.

4. Währenddessen Beutelinhalt KNORR Feinschmecker Sauce Hollandaise in 125 ml Spargelfond einrühren und unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze nach und nach die Butter unterrühren und schmelzen lassen. Fein gehackte Petersilie unterrühren. Den gegarten Reis mit ca. 80 ml Sauce Hollandaise, der Zitronenschale, etwas Saft und Parmesan cremig fertigstellen.

5. Inzwischen die Spargelstangen erst in Mehl, dann in den verschlagenen Eiern und zuletzt in der Nuss-Semmelbrösel-Mischung wenden. Zum Servieren in einer tiefen Pfanne in Erdnussöl 2 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend den gebackenen Spargel auf Küchenkrepp abtropfen lassen, leicht salzen und auf dem Risotto anrichten. Zusammen mit der restlichen Sauce Hollandaise servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Alternativ den Spargel klein schneiden und direkt unter das Risotto heben. Als Topping die Nüsse mit den Semmelbröseln in einem Esslöffel Butter goldbraun rösten. Nährwerte ohne Fettaufnahme beim Frittieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 50 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen