



4
Portionen

VEGAN, GLUTENFREI, LAKTOSEFREI

Cremiges Spargelrisotto

Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 200 g Risottoreis
- 200 ml Kokosnussmilch aus der Dose (der feste Teil)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 - 3 EL Hefeflocken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone
- 1 - 2 EL Kokosöl zum Braten
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Spargel putzen, die holzigen Enden entfernen und den Spargel in sehr feine Stücke schneiden (etwa 0,5 cm breit). Die Spargelspitzen im Ganzen vorerst zur Seite legen, um sie kurz vor dem Servieren in etwas Salzwasser zu garen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und mit dem Kokosöl in einer Pfanne anbraten.
3. Den Risottoreis hinzugeben und etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze rösten.
4. Etwa 1/3 der Gemüsebrühe eingießen und warten, bis der Reis die bisherige Flüssigkeit komplett aufgesaugt hat.
5. Wenn die Gemüsebrühe vollständig aufgebraucht ist, werden die Kokosmilch, die Hefeflocken und der Zitronensaft hinzugegeben.
6. Das Risotto mit Salz & Pfeffer abschmecken und auf einem Teller anrichten.