

**Typ:** Gemüse

**Quelle:** Theresa Baumgärtner: Frühlingserwachen, S. 137

\*\*\*\*

**Bemerkungen:** Jun 22: Kein Fenchel, dafür 1 TL Fenchelsamen. Zum Würzen roten Pfeffer. Zum risotto ein Schuss Limoncello hinzugefügt.

**Zutaten:** FÜR 3-4 PERSONEN  
750 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe  
150 g grüner Spargel  
1 kleine Fenchelknolle  
2 EL natives Olivenöl  
etwas Meersalz  
2 Schalotten  
3 EL Butter  
150 g Risottoreis, z. B. Arborio  
100 ml Wermut (Noilly Prat)  
abgeriebene Schale und Saft von u. Zitrone  
60 g Parmesan  
etwas frisch gemahlener Pfeffer  
1 kl. Prise Meersalz

**Rezept:** Die Brühe in einem Topf erhitzen. Das Gemüse waschen. Die trockenen Enden des grünen Spargels abschneiden und in die Brühe geben. Den Rest vom Spargel in kleine Stücke schneiden. Den Strunk von der Fenchelknolle abschneiden und die Hälfte des Fenchels in sehr kleine Stücke schneiden. Die Stiele der Knolle können ebenfalls in die Brühe gegeben werden.

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die zweite Fenchelhälfte in hauchdünne Scheiben schneiden, diese auf ein Backblech legen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit etwas Salz bestreuen und ca. 10 Minuten im heißen Ofen goldgelb backen. Die Fenchelchips aus dem Ofen holen und beiseitestellen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Mit 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in einem Topf andünsten, den Reis dazugeben und mitdünsten. Mit dem Wermut ablöschen und einreduzieren lassen. Nun mit einer Kelle eine kleine Menge der heißen Brühe (ohne Gemüsestücke) zum Reis geben und mit einem Kochlöffel einrühren. Der Reis soll bei mittlerer Hitze köcheln und währenddessen die heiße Brühe komplett aufnehmen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis al dente ist, das dauert ungefähr 20 Minuten. Die Schale und den Saft der Zitrone sowie die Spargel- und die Fenchelstücke zum Reis geben und ca. 10 Minuten weiterköcheln.

Den Parmesan reiben, etwas davon zum Bestreuen zurückbehalten und den Rest mit 2 EL Butter ins Risotto rühren. Mit dem Pfeffer . und dem Salz abschmecken. Da der Käse sehr würzig ist, reicht eine kleine Prise Salz aus. Das Risotto auf warmen Tellern oder in kleinen Gläschen anrichten, mit etwas Parmesan bestreuen und mit den Fenchelchips garnieren.