

## Rezept: Quinoa-Risotto mit grünem Spargel und Champignons

für 4 Personen

### Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Quinoa
- 500 g grüne Spargeln
- 6 Champignons
- 1,5 dl Weisswein
- 5 dl dl Gemüsebouillon, heiss
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- nach Belieben: 30 g Parmesan, gerieben

### Zubereitung:

- Zwiebel fein hacken, Knoblauchzehe pressen
- Spargeln waschen, bis zur Hälfte schälen und das untere Drittel entfernen
- Spargeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden, die Spitzen ganz lassen und beiseitelegen
- Champignons mit einem Tuch oder Haushaltspapier abreiben, in Scheiben schneiden
- in einer mittleren Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen
- Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten
- Quinoa, Spargelstücke und Champignons begeben und kurz mitdünsten, dann mit Weisswein ablöschen und diesen einkochen lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist
- soviel Gemüsebouillon begeben, dass Quinoa und Gemüse bedeckt sind mit der Flüssigkeit
- den Quinoa-Risotto bei mittlerer Hitze ungedeckt und unter häufigem Rühren 20 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder heisse Bouillon zugeben, sobald alle Flüssigkeit eingekocht ist
- gegen Ende der Garzeit die Spargelspitzen in wenig Gemüsebouillon ca. 5 Minuten weich garen, anschliessend unter den fertig gegarten Risotto heben
- den Quinoa-Risotto mit Muskatnuss, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken
- nach Belieben geriebenen Parmesan über den angerichteten Quinoa-Risotto streuen