



Veganes Frühlings-Risotto mit grünem Gemüse

Da kommen Frühlingsgefühle auf! Dieses vegane Risotto ist eine köstliche Kombination aus frischem Spargel, knackigen Erbsen, Cashewkernen und veganem Parmesan.

Zutaten

4 Portionen

200 g Risottoreis
500 g Spargel, grün
80 g Zuckerschoten
50 g Cashewkerne
2 Stück Schalotten
2 Stück Knoblauchzehen
100 ml Bio-Weißwein, vegan
800 ml Gemüsefond
15 g Hefeflocken
100 g Edamame
100 g Erbsen
4 EL Byodo Brat-Olive Mediterran
1 Spritzer Zitronensaft
Abrieb einer halben Bio-Zitrone
Byodo Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse waschen, beim Spargel die holzigen Enden abschneiden und bei den Zuckerschoten Stielenden entfernen und in längliche Stücke schneiden. Cashewkerne grob zerstoßen und in einer Pfanne anrösten. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden.

2 EL Byodo Brat-Olive in eine Pfanne geben und die Zwiebeln andünsten. Risottoreis und Knoblauch dazugeben und unter Schwenken anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Rühren bis der Wein verdunstet ist, dann Kellenweise Gemüsefond hinzugeben und diesen unter Rühren einköcheln lassen. Immer wieder Gemüsefond nachgießen und rühren bis ein cremiges Risotto entsteht.

Während das Risotto köchelt, 2 EL Brat-Olivenöl in einer separaten Pfanne erhitzen. Grünen Spargel hinzugeben und für ca. 8 Minuten, je nach Dicke der Stangen, braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Der Risottoreis sollte insgesamt für ca. 20 Minuten kochen. Acht Minuten vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten hinzugeben, vier Minuten vor Ende die Erbsen und Edamame zufügen. Zum Schluss die Hefeflocken einrühren und das Risotto mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer verfeinern. Das fertige Risotto zusammen mit den Spargelstangen anrichten und mit gerösteten Cashewkernen, Zitronenabrieb und veganem Parmesan bestreuen.