

BIO-EINKORNRISOTTO MIT GRÜNEM BIO-SPARGEL



Kreislaufwirtschaft und der Blick aufs Ganze kennzeichnen den **Biohof Renner** in St. Margarethen an der Raab. Mutterkuhhaltung, Getreideanbau sowie ein gutsortierter Hofladen mit Vollsortiment sind die wirtschaftlichen Standbeine dieser Bio-Landwirtschaft. Marianne und Josef sind Experten sowohl in der Landwirtschaft, der Bio-Verarbeitung wie auch in der Direktvermarktung. Gerne holt man sich bei ihnen Rat oder lässt sich von ihrer ganzheitlichen Lebensphilosophie inspirieren. Ein Besuch des Schaubauernhofs und einkaufen im Bio-Laden sind ein Erlebnis für Jung und Alt.

www.biohof-renner.at

ZUTATEN

Bio-Einkornrisotto

- 250 g Bio-Einkornreis
- 1 kleine Bio- Zwiebel
- 1 Bio-Knoblauchzehe
- 1/8 l Bio-Weißwein
- 1 l Bio-Gemüsesuppe
- 1/8 l Bio-Schlagobers
- Bio-Butter
- Salz, Bio-Pfeffer
- Bio-Hartkäse oder Bio-Parmesan
- Bio-Petersilie oder Bio-Sprossen

Grüner Bio-Spargel

- 500 g frischer grüner Bio-Spargel
- Salz
- Bio-Zucker
- 50 g Bio-Butter
- 1 Bogen Backtrennpapier
- Küchengarn

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebel klein würfeln, in etwas Butter glasig dünsten. Den Einkornreis (angeschliffenes Einkorn) dazugeben und so lange anschwitzen, bis alle Körner von Fett überzogen sind.

Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und immer wieder mit etwas heißer Gemüsesuppe aufgießen und nach und nach einkochen bis der Einkornreis weich ist. Risotto mit 1/8 l Schlagobers verfeinern und zu Schluss mit Parmesan Blättchen, Petersilie oder Sprossen garnieren.

Das Einkornrisotto mit knackig gegarten Spargel servieren.

Den grünen Spargel nur am Ende der Stangen schälen – die holzigen Teile wegnehmen.

Die Stangen auf ein Backtrennpapier legen, salzen und mit etwas Zucker bestreuen, Butterflocken darauf verteilen und das Papier zu einem festen geschlossenen Packet zusammen legen, mit einem Küchengarn umwickeln und in einen Bräter legen. Das Spargelpacket 20 Minuten bei 160°C Heißluft im Rohr garen.

Jahreszeitliche Varianten:

Junge Karotten, Zucchini, Kohlrabi, Kürbis, Karfiol usw. die Garmachungsmethode im Backtrennpapier ist sehr schonend, der volle Geschmack des Gemüses bleibt erhalten.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünschen
Biohof Renner und Bio Ernte Steiermark