Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.

Gebratenes Spargel-Zucchinigemüse auf Safran-Risotto

Zubereitung

1. Zwiebel in Öl anschwitzen, Risotto-Reis dazu und glasig rösten. Mit Gemüsesuppe nach und nach aufgießen und unter ständigem Rühren cremig dünsten.Während des Rührens die Safranfäden dazugeben und zum Schluss 2 El frisch gehobelten Parmesan und die Butter einrühren. Vom Spargel das untere Drittel schälen und ein Stück abschneiden. Die Stangen dritteln und der Länge nach halbieren. Die Zucchini halbieren, Kerne herausnehmen und in Scheiben schneiden.
2. Die Spargelstreifen in heißem Öl ca. 5 Minuten braten, dann die Zucchinischeiben und die zerquetschten Zitronengrasstängel dazugeben und noch einmal 5 Minuten weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum und ein paar Zitronen-zesten würzen. Das Gemüse mit dem Safranreis anrichten und Parmesan darüberhobeln.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Edith Schrenk.

Zutaten

- 1 Zwiebel, fein hacken
- 20 dag Risottoreis
- von einem Packerl Safran (z. Bsp. Kottany) die Hälfte das sind 0,05 g
- klare Gemüsesuppe zum Reis weichdünsten
- Salz
- 1 EL Butter
- 1/2 kg grüner Spargel
- 2 mittelgroße Zucchini
- Salz, Pfeffer, frischer Oregano
- frisches Basilikum
- 1-2 Stängel Zitronengras
- Zitronenzesten von einer 1/2 Bio Zitrone
- Parmesan
- Bona Pflanzenöl