

SPARGELRISOTTO MIT CURRY TEMPEH

“abeentoo Tempeh - entdecke die kulinarische Vielfalt”

Im Juni ist Spargelzeit, und was gibt es Besseres, als den frischen Spargel in einem cremigen Risotto zu genießen? Für eine Portion Proteine und eine herzhafte Note sorgt unser leckerer Tempeh.

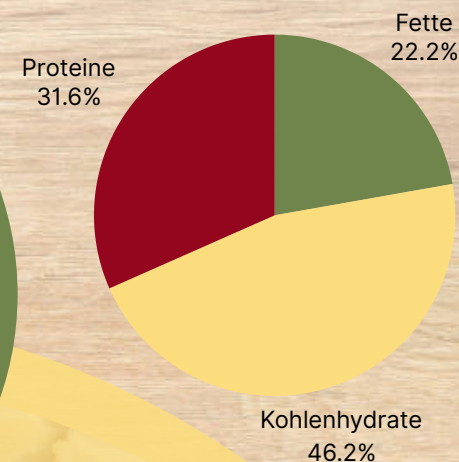
Dieses Rezept vereint die zarten Aromen des Spargels mit der weichen Textur des Risottos und dem nussigen Geschmack des Tempehs – perfekt für warme Frühlingstage. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von diesem saisonalen Klassiker verzaubern!

Spargel-Risotto mit -Curry Tempeh-

abeentoo
Lecker Zukunft Genießen.

MEHR INSPIRATION AUF: [ABEENTOO.BIO](https://abeentoo.bio)

NÄHRWERTANGABEN



Allergene (je nach Zubereitung):
Soja (F), Gluten (A), Laktose (G)

Die **Nährwertangaben** beziehen sich auf eine Portion Spargelrisotto mit Curry Tempeh (siehe Zutatenliste):

Kalorien	623,7 kcal
Fett	25,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	10,6 g
Kohlenhydrate	54,1 g
davon Zucker	5,1 g
Protein	37 g
Salz	3,7 g

SPARGELRISOTTO MIT CURRY TEMPEH

Zutaten:	für 2 Portionen (in g)	für 100 Portionen (in kg)
abeentoo Tempeh Curry	200 g	10 kg
Mehl	10 g	0,5 - 1 kg
Öl zum Braten	5 g	0,5 l
Für das Risotto:		
Spargel grün oder weiß	125 g	12,5 kg
Brechbohnen	125 g	12,5 kg
Zwiebel	30 g	3 kg
Gemüsebrühe	400 ml	40 l
Risottoreis	100 g	10 kg
Weißwein (trocken)	50 ml	0,5 l
Butter	25 g	2,5 kg
Öl zum Braten	3 g	0,3 l
Parmesan	30 g	3 kg
Salz und Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack

Hinweise:

*Für eine vegane oder vegetarische Variante einfach den traditionellen Parmesan durch eine pflanzliche oder vegetarische Parmesan-Alternative ersetzen.

ZUBEREITUNG

1. Den Spargel und die Bohnen vorbereiten und in ca. 2-3 cm Stücke schneiden, die Zwiebeln feine würfeln. abeentoo Tempeh in die gewünschte Form schneiden und mehlieren.

2. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und die Spargel- & Bohnenstücke für ca. 3 Minuten scharf anbraten, dann beiseitestellen.

3. Nun die Zwiebelwürfel in einem Teil der Butter und Pflanzenöl glasig dünsten. Im Anschluss den Risotto-Reis hinzufügen und gründlich verrühren.

4. Dann mit Weißwein ablöschen und schöpflöffelweise die warme Gemüsebrühe in den Topf geben und sie unter ständigem Rühren immer wieder einköcheln lassen bis der Reis gar ist. Dieser Vorgang dauert ca. 30 bis 35 Minuten.

5. Parallel dazu oder im Anschluss den abeentoo Tempeh goldbraun braten und warmhalten.

6. Sobald der Reis fast gar ist, geriebenen Parmesan und Butter, sowie die gebratenen Spargel- & Bohnenstücke unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Nun das Risotto kurz ruhen lassen und anschließend ansprechend anrichten. Gutes Gelingen!