



# Risotto mit grünem Spargel

In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV)  
[www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch)

## Zutaten für 4 Personen

600 g grüner Spargel  
100 g Vollrahm  
2 Prisen Salz  
1 Prise Pfeffer  
Etwas Rapsöl  
1 Schalotte, feingehackt  
1 Knoblauchzehe  
320 g Risottoreis  
60 ml Weisswein  
1 Würfel Gemüsebouillon  
40 g Sbrinz

## Zubereitung

Den Spargel schälen und in Stücke schneiden, die Spargelspitzen beiseitelegen. Den Spargel 20 Minuten lang kochen. Den Garzustand durch Einstechen mit einem Messer prüfen und die Garzeit nach Bedarf verlängern. Das Kochwasser in einer Schüssel zurückbehalten.

Spargel mit dem Vollrahm mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu einer homogenen Masse pürieren und dann beiseitestellen.

Das Rapsöl erhitzen, dann die Schalotte und den gepressten Knoblauch an-

schwitzen. Den Risottoreis dazugeben und andünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Im Kochwasser die Bouillon anmischen und auf 700 ml mit heissem Wasser auffüllen.

Die Bouillon nach und nach zum Risotto geben, sodass dieses immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Unter Rühren 15 bis 20 Minuten garkochen. Die Spargelcrème dazugeben und umrühren.

Die Spargelspitzen in Butter leicht anbraten, den Risotto damit und mit dem Sbrinz dekoriert servieren. ■

## Rezeptbäuerin



**Virginie Bugnon**  
Saint-Prex (VD)

Seit 2021 ist Virginie Bugnon im Vorstand des SBLV und seit Kurzem auch in der dortigen Kommission für Ernährung und Hauswirtschaft tätig. Sie führt zusammen mit ihrem Mann einen Landwirtschafts- und Weinbaubetrieb in Saint-Prex, Kanton Waadt. Die beiden haben zwei Kinder, Margaux (18) und Benjamin (16). Auf dem Betrieb kümmert sich Virginie hauptsächlich um die administrative Verwaltung des Weinguts und die Lieferung der Weine. Im Rahmen von verschiedensten Veran-

staltungen und für die Degustation der hauseigenen Weine kümmert sich Virginie um den Empfang und das Betreuen der Gäste. Virginie liebt es zu kochen und neue saisonale Rezepte auszuprobieren, die sie dann ihrer Kundschaft als Aperitifs bei Weinverkostungen anbietet.

In ihrer Freizeit entflieht Virginie dem Alltag gerne beim Lesen eines guten Buches oder powert sich beim Schwimmen aus.

Mehr Rezepte auf [www.ufarevue.ch/rezpte](http://www.ufarevue.ch/rezpte)