

## Grüne Spargelsuppe mit Citrus-Risotto-Bällchen

Für 4 Portionen als Vorspeise.

### Zutaten:

500 g grüner Spargel

1 l Wasser

30 ml Olivenöl

40g Dinkelmehl

1 TL grobes Meersalz

½ Tasse Rundkornreis

1 Tasse Wasser

2 EL Weißwein

1 TL Gemüsebrühe

½ TL Salz

Geriebener Muskat

Abgeriebene Schale von einer ¼ Zitrone

Schwarzer Pfeffer

Semmelbrösel

Sonnenblumenöl

Als Erstes den Spargel waschen und die Enden schälen. Auch wenn häufig gesagt wird, dass grüner Spargel nicht geschält werden braucht, sind die Enden doch manchmal etwas holzig. Die Schale mit 1 l Wasser in einen Topf geben und 10 Minuten kochen. Danach das Spargelwasser durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Die Schale im Sieb gut ausdrücken.

Die Spargelstangen in Stücke schneiden, die Spitzen separat beiseitelegen. In einem größeren Topf das Olivenöl erhitzen und unter ständigem Rühren das Dinkelmehl dazugeben. Die Masse bildet eine Art Teigklumpen, diesen für 2-3 Minuten weiter mit dem Kochlöffel umrühren. Nun langsam das Spargelwasser zum Mehlgemisch geben. Hierfür am besten einen Schneebesen nehmen und kräftig rühren während die Flüssigkeit nach und nach dazu geschüttet wird. Noch einmal überprüfen, ob sich auch keine Klumpen gebildet haben.

Die Spargelstücke dazugeben und gute 5-8 Minuten kochen bis sie gar sind. Ab und zu umrühren und darauf achten, dass die Suppe nicht anbrennt. Sobald der Spargel gar ist, die Suppe pürieren. Hier ein kleiner Tipp beim Pürieren: Am besten den Topf wie auch den Pürierstab etwas schräg halten. So hat der Pürierstab eine größere Tiefe, in der er arbeiten kann und es spritzt nicht.

Nach dem Pürieren die Spargelspitzen zur Suppe geben und noch einmal für einige Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln bis die Spargelspitzen gerade al dente sind. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Risotto Bällchen den Rundkornreis mit den Wasser, Weißwein, Gemüsebrühe, Salz, Muskat und Pfeffer in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und ca. 15 bis 20 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Der Reis soll risotto-artig sehr cremig und klebrig werden. Gegen Ende der Kochzeit die abgeriebene Zitronenschale unterrühren. Eventuell noch 2-3 EL Wasser zum Reis geben, falls er zu trocken ist. Den Topf vom Herd nehmen und auf einem Untersetzer zum Kühlen beiseite stellen.

Nach einigen Minuten Teelöffel mit der Masse auf einen Teller setzen. So kühlt sie schneller aus und wir haben gleich die richtige Portionsgröße für die Bällchen. Nun kleine Kügelchen formen und diese in den Semmelbröseln wenden. Das Sonnenblumenöl in einem Topf oder einem Wok erhitzen, die Risotto-Bällchen rundherum golden anbraten, herausheben und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen.

Die Suppe in Suppenschüsseln füllen und pro Teller 3 bis 4 Risotto-Bällchen dazugeben.

Guten Appetit!