



Grünes auf die Spitze getrieben Biodiversität mit Zeitmanagement ...

Mai 2010

Zutaten: für vier Spargeltarzans und zwei Rhythmische mit Mass
2 Tassen Risottoreis, gewaschen
Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, halbiert
1 Kilo grüne Spargeln, gerüstet und in kurze Stücke geschnitten
Parmesan, frisch gehobelt
1 EL Mascarpone
ganz wenig Basilikum, Salz, Pfeffer
Butter
Weisswein, Bouillon

Zubereitung

... Die Zwiebel und die Knoblauchzehen in der Butter dünsten ... Den Reis zugeben und mit Weisswein und Bouillon ablöschen ... Die Spargelstücke nach der Hälfte der Kochzeit begeben ... Die Spargelspitzen ca. 2 Minuten vor Kochende unterrühren und dann den Mascarpone, den Parmesan und den Basilikum hinzufügen ... Die Knoblauchzehen entfernen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken ...

Tipps:

... Stechen Sie Spargeln im Rythmus der Gezeiten... Folgen Sie Ihrer inneren Uhr und achten Sie auf Ihren Body Mass Index ... Servieren Sie den Spargelrisotto bei Flut oder Vollmond ... Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Gäste auf deren Biorythmus oder auf das Vorhandensein des Enzyms zum Abbau des Asparagins ... Ihre Nase wird sich bedanken ... Freuen Sie sich bereits jetzt auf das nächste Monatsrezept ... Wünschen Sie weitere „Spitzen“rezepte, mehr Zeit oder Enzyme, wenden Sie sich an folgende Adresse: info@koifischer.ch

Links

www.youtube.com/watch?v=iec0UpWTMmg&feature=related
www.youtube.com/watch?v=pmRX37deArQ
www.youtube.com/watch?v=6ec8h51cN2Y&feature=related
www.youtube.com/watch?v=1atnzbobaBY&feature=related
www.gesundehunde.ch/forum/showthread.php?t=145462
www.youtube.com/watch?v=r1oLq0MTgTA&feature=fvsr

HOTLINE: info@koifischer.ch

