

Risotto - die andere Art Reis zu kochen

DAS RISOTTO-PRINZIP	2
Risotto für Faulpelze	2
Die andere Art Reis zu kochen	3
Risotto mit Lamm	3
Risotto mit Pilzen	3
Schweinesteak mit Pilzrisotto	3
Hähnchen-Risotto	3
Orangen-Risotto	4
Kürbisrisotto - Versuchung mit Biss	4

Risotto - die andere Art Reis zu kochen

Das Risotto-Prinzip

Für Risotto braucht man Reis viel Flüssigkeit einen Kochlöffel und viel Geduld. Dazu noch einen Gaumen, der es zu würdigen weiß. Ich habe ihn nicht. Für mich ist Risotto Stärkebrei. Aber ich bin Anhängerin des Risottoprinzips, Reis mit Gemüse, Kräutern, Fleisch oder Fisch gegart. Ist ja logisch: die Beigaben ziehen Saft, der Reis gart nicht in simplem Salzwasser, sondern in einer aromatischen Brühe. Der Geschmack ist nicht dran, sondern drin. Das ist gourmetöse Ganzheitlichkeit. Nur der Rundkornreis muß der so prampselig sein?

Von vorne. Die Risotto-Regeln: Es braucht einen nicht gehärteten (nicht par boiled) Rundkornreis, am besten Avorio- oder Arborio-, oder Vialone-Reis. Pro Person werden 50 Gramm gerechnet. Dazu die dreifache Menge an Flüssigkeit, das heißt je nach Einlage Hühner-, Fleisch- oder Gemüsebrühe. Die muß heiß bereitgestellt werden, sonst erschrickt der Reis und stellt sich blöd. Der Reis darf nicht gewaschen werden, weil er die Stärke, die seine Matschigkeit ausmacht, behalten soll. Er muß immer in einem Soffritto angedünstet werden. Das ist eine Art Gemüsesauce: zerdrückter Knoblauch, Frühlingszwiebeln, evtl. frische Chilischoten, etwas glatte Petersilie, etwas Basilikum oder Salbei werden in 2 EL Butter und 2 EL Olivenöl angedünstet (bei Fisch nur Butter, bei geschmacksintensivem Fleisch, z.B. Lamm, nur Olivenöl). Der im Soffritto angedünstete Reis wird mit einem herben trockenen Weißwein abgelöscht, dann kommt das Garen, tja, und das ist der Trick: Musik auflegen, nicht zu schnell, aber auch nichts ramdösiges, etwas, das entspannte Konzentration unterstützt. Den besten Kochlöffel raussuchen (Holz was sonst?) und Stellung beziehen am Herd. Die heiße Flüssigkeit in drei Portionen teilen. wenn der Wein verdampft ist, das erste Drittel zugießen. Rühren, gucken, Rühren, gut zureden. Und rühren. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, das zweite. Wie beim ersten Mal rühren, beobachten und rühren. Der Reis spürt, ob man ihn respektiert, ob man ihm Zeit läßt, sich zu entwickeln. Er will nicht überrumpelt werden, er muß zuerst Vertrauen fassen. Ist das dritte Drittel drin, muß man einlegen oder auch nicht.

- **Risotto alla Milanese** zum Beispiel hat nur ein Briefchen Safranpulver und reichlich geriebenen Parmesan intus.
- Es geht aber auch aufwendiger:
alla Certosina ist mit einem Flußkrebs-, Pilz- und Erbsen-Ragout angereichert.
- **Alla Pilota** nimmt Wurstscheiben und Käse in sich auf,
- **alla Gambola** mag Tomatensauce, Petersilie und Basilikum,
- **alla Capagnola** ist mit Tomaten, Bohnen und Speck,
- alla Toscana nimmt Rinderhack und Leber und will mit Chianti abgelöscht werden.
- Der doppelte Sebastian aus Bamberg (s. Leserbriefseite vom 19. Januar) nimmt Krabben und Blattspinat.
Eine veritable Variante.

Die Liste ließe sich fortsetzen. Erlaubt ist alles. Hauptsache, der Reis bekommt Liebe, sonst leidet er.

Soweit die Regeln. Aber kann mir mal einer erklären, warum die Italiener einen derartigen Zirkus um ihre al dente Pasta machen, wenn sie für ihre Reisgerichte einen möglichst matschigen wählen und den gnadenlos einkochen?

Risotto für Faulpelze

Es fetzt bin ich mal ganz ehrlich und gestehe: Daheim in den eigenen vier Wänden koche ich anders als im Restaurant Privat soll es schnell gehen, da darf es nicht; kompliziert sein. Sonst wären die freien Tage ja keine freien Tage mehr. Als Profi beispielsweise würde ich immer Risotto und Fleisch und Gemüse getrennt zubereiten und servieren; als Hausmann werfe ich alles auf einmal in den Kochtopf hinein!

Das hat sogar (sehen wir's mal positiv) einen Vorteil: Dadurch, dass ich alle Zutaten von Anfang an mitkoche, nimmt der Reis ihren Geschmack auch sehr schön an.

Ich schneide eine Poulardenkeule in appetithappengroße Stücke (die Keulen haben eine längere Garzeit als eine Brust das ist in diesem Fall gut weil das Fleisch dann nicht trocken wird), brate diese in Butter oder Öl an, gehackte Schalotte oder Zwiebel dazu. Reis rein - meine Lieblingsart ist Arborio. Dann kommt Brühe drauf, umrühren, Deckel auf den Topf, das Ganze bei geringer Hitze ziehen lassen, so 20 Minuten, fertig.

Am Ende ein schönes Stück Butter unterrühren, denn die Konsistenz vom Risotto sollte cremig sein. Wer die Mengen nicht sicher im Griff hat der rührt ab und an mit dem Holzlöffel und achtet darauf, dass der Reis nicht ansetzt. Zur Not einfach Flüssigkeit nachgießen.

Nach derselben Methode (Poulardenstücke, Zwiebeln) kann man auch ein Mandarinenrisotto machen. Da wird nur mit Mandarinenensaft und Brühe aufgegossen, zusammen mit dem Reis kann man auch Würfel vom Kohlrabi oder von Möhren dazu geben, das passt vom Geschmack (süßlich) und der Farbe und der Garzeit aller Zutaten I

Risotto - die andere Art Reis zu kochen

Die andere Art Reis zu kochen

In Italien kombiniert man das weiße Korn mit Pilzen oder Fleisch und verfeinert es mit Mascarpone und Parmesan!!



Risotto mit Lamm

Zutaten für vier Portionen: 400 g Lammfilet, Salz, bunter Pfeffer, 2 EL Walnussöl, 1 grüne Zucchini, 1 gelbe Zucchini, 200 g grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200 g Risotto-Reis, 400 ml Gemüsebrühe, 2 TL Portwein, 1 -2 EL Mascarpone, 2 EL Parmesan

Zubereitung: Filet salzen und pfeffern. In heißem Öl anbraten, herausnehmen und warmstellen. Zucchini und Bohnen waschen, putzen. Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Knoblauch zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in dem verbliebenen Bratfett andünsten. Reis

einstreuen, Brühe angießen. Alles etwa 20 Minuten garen. Mit Gewürzen, Portwein und Mascarpone verfeinern. Parmesan darüber streuen. Filet in schräge Streifen schneiden. Auf dem Risotto anrichten.

Risotto mit Pilzen

Zutaten für vier Portionen:

2 Frühlingszwiebeln, 200 g Egerlinge, 1 EL Butter, 250 g Risotto-Reis (vorgegart, Fertigprodukt), 1 Lorbeerblatt, 30 ml Gemüsebrühe, 2 cl Weißwein, 2 EL Mascarpone, 50 g Parmesan (gehobelt)

Zubereitung: Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Egerlinge abreiben, putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln und Pilze in Butter andünsten. Reis dazugeben und mit andünsten. Lorbeerblatt und Brühe hinzufügen, aufkochen und ca. 3-5 Minuten ausquellen lassen. Risotto mit Wein und Mascarpone verfeinern. Mit Parmesan bestreuen.



Schweinesteak mit Pilzrisotto

Das Rezept ist für 4 Portionen.

1 Schalotte (20 g) 1/2 Knoblauchzehe 30 g Buttern 4 Blatt Basilikum 4 Schweinesteaks à 160 g 2 Essl. Öl (20 g) 20 g Butter 4 Essl. Rinderfond 2 Essl. Sahne (20 g) 20 g getrocknete Steinpilze 1/8 l kaltes Wasser 1 Knoblauchzehe 1 Schalotte (20 g) 30 g frisches Rindermark 180 g Rundkornreis 1/8 l trockener Weißwein 1/2 l Rinderfond 500 g Fleischtomaten

Die Pilze 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Das Wasser einige Male wechseln. Danach die Pilze abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe und die Schalotte schälen und würfeln. Im klein geschnittenen Rindermark glasig werden lassen. Den Reis und die Pilze zugeben, kurz durchrösten und mit dem Wein ablöschen. 1 bis 2 Minuten weiter dünsten, dann den Rinderfond zugießen. Das Risotto im offenen Topf bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten garen. Die Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser halten, die Haut abziehen und halbieren. Die Kerne ausdrücken und die Hälften in kleine Würfelchen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe schälen, hacken und in der heißen Butter glasig andünsten. Die Tomatenwürfel darin 1 bis 2 Minuten garen. Dabei etwas salzen und pfeffern. Die Basilikumblättchen in Streifen schneiden und zum Schluss unter die Tomaten rühren. Die Steaks salzen und im heißen Fett von jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten braten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, das Bratfett abgießen, die Butter und den Rinderfond in die Pfanne geben, einkochen lassen und die Sahne zugießen. Nochmals einkochen, etwas salzen und abschmecken. Die Steaks in die Sauce geben und 1 Minute darin erwärmen. Auf heißen Tellern die Steaks mit Risotto und Tomaten servieren.

Hähnchen-Risotto

1 Hähnchenkeule, Koriandersamen, 3 Dörr-Aprikosen. 3 Backpflaumen 1/2 l Brühe (Instant) 1 Lauchzwiebel, 1 kleine Möhre, 2 Eßlöffel Naturreis (30 g Rohgewicht), 2 Teelöffel Olivenöl, Cayennepfeffer Salz 1 Bund glatte Petersilie

Drei Dörr-Aprikosen und drei Backpflaumen mit einem halben Teelöffel Koriandersamen langsam in einer Tasse Instant-Brühe aufkochen. Das Dörrobst herausfischen und beiseite legen. Eine Möhre würfeln, eine Lauchzwiebel klein schneiden. Das Lauchgrün zu den Trockenfrüchten legen, das restliche Gemüse in einem Teelöffel Pflanzenöl andünsten. Zwei Eßlöffel Naturreis und die Brühe dazugeben und auf niedriger Wärmestufe verschlossen etwa 40 Minuten garen. Ab und zu umrühren und eventuell etwas Flüssigkeit nachgießen. In der Zwischenzeit eine Hähnchenkeule mit Salz und Cayennepfeffer einreiben und mit einem Eßlöffel Wasser in die kalte Pfanne legen. Von allen Seiten bei mittlerer Hitze braten und das herausbrutzende Fett abgießen. Kurz bevor das Risotto gar ist, Lauchgrün und Dörrobst hinzufügen. Das Gericht mit glatter Petersilie bestreuen.

Risotto - die andere Art Reis zu kochen

Orangen-Risotto

Dieses Orangen-Grapefruit-Risotto passt gut zu Jakobsmuscheln oder gebratenem Fisch, das ist sehr erfrischend. Dafür schwitze ich erst mal zwei klein gewürfelte Schalotten an, dazu kommt Risottoreis, fragen Sie im Laden nach der Sorte Canaroli, 200 Gramm für vier Personen, das ist reichlich. 50 Gramm pro Nase, bei Pasta 70 Gramm, die meisten nehmen ja zu viel. Ich lösche das Ganze mit ein bisschen Weißwein, der soll nicht zu kalt sein, und mit 0,2 Liter Orangensaft ab; der kann frisch sein oder aus der Flasche, wichtig ist, dass die Flüssigkeiten warm ist oder heiß sind, die kommen in einem Schwung dazu. Und dann noch 0,1 Liter Gemüsefond. Deckel drauf, ganz langsam köcheln lassen und ab und zu rühren. In der Zeit filettiere ich eine halbe Orange und eine halbe Grapefruit, das heißt, die Früchte werden so geschält, dass das Weiße und die Haut zwischen den Filets entfernt ist. Wenn das Risotto fertig ist, nach gut 15 Minuten, kommen noch Salz dazu, die Fruchtfilets und ein bisschen Butter zum Abrunden. Das Risotto soll schön flüssig auf dem Teller laufen, sonst muss ich noch ein bisschen mehr Gemüsefond nehmen - aber heißen!

Dazu passen Jakobsmuscheln, drei pro Person, die werden nur gesalzen und in Olivenöl gebraten; wer mag, kann noch ein bisschen Knoblauch dazugeben, mit Weißwein ablöschen und die Jakobsmuscheln für zwei Minuten in den Ofen geben.

Kürbisrisotto - Versuchung mit Biss

Kein anderes Gericht lässt sich so vielseitig mit Aromen der Saison kombinieren und verfeinern wie der italienische **Reisklassiker**. Im Oktober sollte es eine Variation mit Kürbis sein

Zutaten für 4 Portionen:

- 450 g frischer Kürbis
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl, 2 EL Butter
- 350 g Risotto Reis
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Liter heiße Gemüsebrühe
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Creme fraîche
- 50 g geriebener Parmesan
- Gartenkresse

- 1 Kürbis schälen, Kerne sowie Fasern entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Butter darin zerlassen. In der heißen Butter Knoblauch-, Schalottenwürfel und Kürbistreifen andünsten. Risotto-Reis einstreuen und ebenfalls kurz mit dünsten. Wein angießen und bei milder Hitze einkochen lassen. Mit einer Schöpfkelle nach und nach die heiße Brühe zugeben. Die Hitze reduzieren und unter mehrmaligem Umrühren den Reis ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
- 3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit zugeben und mit garen. Creme fraîche sowie Parmesan unterziehen und mit Pfeffer abschmecken. Kresse abschneiden, über das Risotto streuen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.



Großes Archiv - Alle rtv-Rezepte finden Sie im Internet: www.rtv.de/rezepte