

Reis, Gries und Mais

Stand 1. Oktober 2021

Basilikum-Tomaten-Reis

Für 4 Portionen:

600 g Hähnchenbrustfilet

2 El Sojasauce

1 Becher Sahnejoghurt (150 g)

4 Scheiben Weizentost

80 g Butterschmalz

50 g Zwiebeln

250 g Tomaten

30 g Butter oder Margarine

250 g Langkornreis

1/2 l Kalbsfond

Salz

2 El grüne Pfefferpaste (ersatzweise 60 g Butter und 2 El zerdrückter grüner Pfeffer)

1 Bund Basilikum

1 Tl Tomatenmark

4 El passierte Tomaten

1. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in 16 Würfel schneiden. Mit Sojasauce und Joghurt mischen und zugedeckt 2–3 Stunden marinieren.
2. Aus dem Toastbrot 16 Taler (ca. 4 cm Durchmesser) ausstechen. In 50 g heißem Butterschmalz unter Wenden 5–6 Minuten braten, dann auf Küchenkrepp kalt werden lassen.
3. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken, Stielansatz keilförmig ausschneiden, Haut abziehen. Tomaten vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
4. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Reis 2–3 Minuten unter Wenden darin andünsten, dann Kalbsfond angießen, salzen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Toastbrottaler von beiden Seiten mit der Pfefferpaste bestreichen. Abwechselnd mit je 4 Fleischstücken auf 4 Spieße stecken. In dem restlichen Butterschmalz 8–10 Minuten unter Wenden braten.
6. Basilikum wenn nötig waschen und trockenschütteln, ein paar Blätter zum Garnieren zurückbehalten, den Rest feinhacken.
7. Die Hälfte vom vorgegarten Reis mit dem Basilikum mischen. Die andere Hälfte mit dem Gemisch aus Tomatenstückchen, Tomatenmark und passierten Tomaten vermengen. Getrennt auf einer vorgewärmten Platte anrichten.
8. Fleischspieße auf dem Reis anrichten, mit dem Bratfett begießen und mit den Basilikumblättchen garnieren.

Bohnenrisotto

Für 4 Portionen:

600 g dicke Bohnenkerne (etwa 2 kg mit den Schoten)

Salz

200 g Schalotten

2 Knoblauchzehen

100 g Staudensellerie mit Grün

250 g Risottoreis (z. B. Arborio)

10 El Olivenöl

300 ml trockener Weißwein

1 l Geflügelfond

100 g reifer Pecorino

1/2 Bund Bohnenkraut

1 Bund glatte Petersilie

100 g getrocknete Tomaten (in Öl)

50 g Rauke

weißer Pfeffer

1. Die Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 5–8 Minuten blanchieren. Sofort abschrecken und die Kerne aus den Häuten drücken. Schalotten pellen und fein würfeln. Knoblauch pellen und durchpressen. Sellerieblätter beiseite stellen. Sellerie sehr fein würfeln.
2. Schalotten, Knoblauch, Selleriewürfel und Risottoreis in 6 El Olivenöl andünsten. Mit dem Weißwein auffüllen und einkochen lassen. Vom Geflügelfond etwa 300 ml dazugießen, salzen und den Topf mit einem Deckel verschließen.
3. Den Risotto bei milder Hitze etwa 25–30 Minuten garen. Dabei nach und nach den restlichen Fond dazugeben.
4. Inzwischen die Bohnen in der Küchenmaschine mit dem Schneidmesser grob pürieren. Vom Käse 50 g fein reiben. Bohnenkraut, Petersilie und Sellerieblätter fein hacken. Die Bohnen mit dem geriebenen Käse, restlichem Olivenöl und den Kräutern mischen.
5. Die Tomaten fein würfeln. Rauke putzen und grob zerpfeifen.
6. Nach Garzeitende des Risotto das Bohnengemisch unterrühren und noch etwa 3 Minuten leise mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen, die Tomaten und Raukeblätter unterheben und alles in tiefen Tellern anrichten. Den restlichen Käse dünn darüberhobeln.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 7/99/24

Champagner-Risotto

Für 4 Portionen:

1 kleine Zwiebel

4 El Olivenöl

2 El Butter

280 g Risottoreis (Vialone, Carnaroli, Arborio)

1/4 l Champagner

Salz

1 l Fischfond

8 große rohe ausgelöste Riesengarnelenschwänze

4 El Olivenöl

Pfeffer

Petersilie

1. Für das Risotto die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einer Sauteuse erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Champagner zugießen und alles leicht salzen. Den heißen Fischfond nach und nach unter Rühren zufügen. Das Risotto etwa 20 Minuten kochen.
2. Inzwischen die Riesengarnelen im heißen Olivenöl von jeder Seite etwa drei Minuten braten, leicht salzen und peppern.
3. Das Risotto mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch einen Esslöffel Butter unterrühren. Das Risotto darf auf keinen Fall körnig sein. Eine geschmeidige Konsistenz ist richtig. Die Riesengarnelen dazu servieren. Mit etwas Petersilie bestreuen.

Quelle: Ristorante della Posta, Ronco

Gebratener scharfer Garnelenreis

Für 2 Portionen:

75 g Basmati-Naturreis

75 g Wildreis

1 El Erdnussöl

1 Tl Sichuanpfefferkörner

5 große Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Thai-Chilis, Samen entfernt, in dünnen Ringen

275 g gegarte, bis auf den Schwanzfächer geschälte Riesengarnelen

200 g tiefgekühlte grüne Sojabohnenkerne (Edamame)

6 reife Kirschtomaten, halbiert

2 El helle Sojasauce

Saft von 1 Limette

1 kleine Handvoll fein gehacktes Koriandergrün

2 El Chiliöl

1. Basmatireis, Wildreis und 350 ml Wasser in einem Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann abgedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Mit einer Gabel auflockern.
2. Einen Wok stark erhitzen und das Erdnussöl hineingeben. Sobald das Öl zu rauchen beginnt, den Sichuanpfeffer darin unter Rühren einige Sekunden anrösten. Knoblauch und Chilis zugeben und einige Sekunden anbraten. Die Garnelen zufügen und pfannenrühren.
3. Die Sojabohnen einstreuen und 1 Minute unter Rühren braten. Die Kirschtomaten zufügen und 30 Sekunden pfannenrühren. Den gekochten Reis unterheben und 1 Minute mitbraten.
4. Den Reis mit Sojasauce und Limettensaft würzen. Umrühren und das Koriandergrün unterheben. Den Reis auf zwei Schalen verteilen und mit etwas Chiliöl beträufeln. Sofort servieren.

Gebratener Polenta

Für 4 Portionen:

75 ml Milch

75 ml Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

1/2 TL fein geriebener Ingwer

1/2 fein geriebene Knoblauchzehe
1 Msp. abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
Salz
75 g Instant-Polenta (Maisgrieß)
1/2 TL Rosmarinnadeln (klein geschnitten)
1 kleines Ei (oder 1 Eigelb)
1 EL geriebener Parmesan
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Öl für die Form und zum Braten

1. Die Milch mit Brühe, Lorbeer, Ingwer, Knoblauch, Zitronenschale und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Die Polenta unter Rühren einrieseln und etwas köcheln lassen, bis ein dicker Brei entstanden ist.
2. Vom Herd nehmen, Rosmarin, Ei und Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett geben, mit einem zweiten Backpapier belegen und mit einem Rollholz etwa 1,5 cm dick ausrollen. Auskühlen und im Kühlschrank durchkühlen lassen.
4. Die Polentaplatte mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und in beliebige Stücke wie z.B. Rauten schneiden.
5. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, 1 TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Polentaschnitten darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Quelle: Alfons Schuhbeck

Gnocchi alla romana

Für 4–6 Portionen:

3/4 l Brühe (instant)
Salz, Muskat
250 g Grieß
2 Eigelb
80 g Butter
100 g Emmentaler

1. Die Brühe mit Salz und etwas abgeriebener Muskatnuß zum Kochen bringen. Den Grieß einrühren, bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 10 Minuten ausquellen lassen, bis ein ziemlich fester Brei entsteht, dann die Eigelbe unterrühren. Den Grießbrei etwa 1 cm dick auf ein Brett oder Blech streichen und auskühlen lassen.
2. Mit einem runden Ausstecher (4–5 cm Ø) Halbmonde von der Masse abstechen. Eine feuerfeste flache Form mit der Hälfte der Butter austreichen, die Grießhalbmonde dachziegelartig in die Form legen. Die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen und den Emmentaler grob darüberrauffeln (mit der groben Seite der Haushaltsreibe).
3. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad auf der mittleren Einschubleiste ca. 10–12 Minuten goldbraun überbacken.

Grüner Risotto mit Chorizo

Für 4 Portionen:

300 g TK-Erbesen
60 g Schalotten
1 l Gemüsefond
80 g Chorizo-Aufschnitt
3 El Olivenöl
1/2 Tl gemahlene Koriandersaat
200 g Risotto-Reis
150 ml Weißwein
6 Stiele glatte Petersilie
4 Stiele Minze
Salz
Pfeffer

1. Erbsen im Durchschlag unter fließend heißem Wasser 10 Sekunden auftauen. Beiseite gut abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln. Gemüsefond kurz aufkochen und heiß halten. Chorizo-Scheiben in 1 cm breite Streifen schneiden.
2. 2 El Öl im Topf erhitzen. Schalotten und Koriander darin glasig dünsten. Reis kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. So viel Fond auffüllen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Offen 16–18 Minuten garen, dabei restlichen Fond nach und nach unterrühren.
3. Inzwischen Chorizo-Streifen im restlichen Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen. Kräuterblätter mit 150 g Erbsen und 150 ml heißem Fond im Rührbecher mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Püree unter den Risotto rühren. 3–4 Minuten vor Ende der Garzeit die restlichen Erbsen zum Risotto geben.
4. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und Chorizo darauf verteilen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Quelle: E&T 06/18/61

Korinthen-Ingwer-Reis mit Wachtelbrüsten

Für 2 Portionen:

90 g Basmati-Reis
20 g Korinthen
Salz
50 g Möhre
50 g Porree
1 kleine Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (haselnußgroß)
1 Tl Pfefferschotenringe
15 g Butterschmalz
1/8 l Geflügelfond
1 El Pinienkerne
8 Wachtelbrüste
1 Tl schwarzer Sesam

1. Den Basmati-Reis mit den Korinthen in reichlich Salzwasser 8 Minuten kochen, in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Inzwischen Möhre und Porree putzen und sehr fein würfeln. Knoblauch pellen, Ingwer schälen, beides sehr fein hacken.
3. Knoblauch, Ingwer und Pfefferschotenringe in der Hälfte des Butterschmalzes glasig dünsten. Die Gemüsewürfel dazugeben und andünsten. Den Reis untermischen, den Fond dazugießen und alles bei schwacher Hitze weitere 8–10 Minuten zugedeckt garen.
4. Inzwischen die Pinienkerne ohne Fett hellbraun rösten. Das Fleisch salzen. Im restlichen Butterschmalz bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 3 Minuten braten. Sesamkörner auf die Fleischseite streuen, wenden und weitere 2 Minuten braten. Mit dem Reis anrichten und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Mandel-Basilikum-Risotto

Für 10 Portionen:

*70 g gehäutete Mandeln
80 g Basilikum (ca. 3 Bund)
3 Knoblauchzehen
50 g geriebener Pecorino
170 ml Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
1 l Gemüsefond
80 g Schalotten
500 g Risottoreis
300 ml Weißwein
100 ml Schlagsahne*

1. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Basilikumblätter grob hacken. Den Knoblauch pellen und fein hacken, die Hälfte beiseite legen. Mandeln, die Hälfte vom Knoblauch, Pecorino und 50 ml Olivenöl mit dem Schneidstab pürieren. Abwechselnd Basilikum und restliches Öl (bis auf 1 El) untermischen. Salzen, pfeffern und kalt stellen.
2. Den Fond erhitzen. Die Schalotten pellen und fein würfeln. 1 El Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten mit dem restlichen Knoblauch 5 Minuten andünsten, sie sollen nicht bräunen. Nach 4 Minuten den Reis untermischen und kurz andünsten. Mit Wein ablöschen und bei milder Hitze 25 Minuten garen. Unter Rühren nach und nach den heißen Fond zugießen, salzen und pfeffern. Kurz vor Ende der Garzeit die Sahne zugießen. Den Pesto vorm Servieren unter den Risotto mischen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 5/01/51

Milchreis

Für 2 Portionen:

*1/2 l Milch
100 g Rundkornreis
Kristallzucker
Zimt*

Milch aufkochen, Reis dazugeben und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Zucker und Zimt bestreut servieren.

Milchreis

Für 4 Portionen:

Milchreis:

1 l Milch

200 g Rundkornreis

1 Zimtstange

1 Pkg. Vanillezucker

3 geh. El Zucker

1 Scheibe Butter

Kirschsauce:

1 Glas Schattenmorellen

1 El Stärkemehl

Kirschlikör oder -wasser

1. Reis in feinem Sieb unter fließendem Wasser waschen und in kalter Milch zum Kochen bringen. Butter, Zucker und die Zimtstange zugeben und ca. 40 Minuten auf kleiner Stufe weichkochen. Statt Zimt kann auch Vanillezucker verwendet werden.

2. Entweder mit Zimt-Zucker-Gemisch bestreuen oder Kirschsauce dazu reichen:

3. **Kirschsauce:** 1 Glas Schattenmorellen abseihen. Den Saft zum Kochen bringen, davon 2 El abnehmen und mit die Stärke darin auflösen und in den kochenden Saft mit dem Schneebesen einrühren. Evtl. etwas Kirschlikör oder -wasser und zuletzt die Kirschen zugeben und alles noch einmal kurz aufkochen. Die Sauce noch warm zum Milchreis servieren.

Minz-Erbсен-Risotto mit Forelle

Für 4 Portionen:

250 g Tomaten

Salz

5–6 El Olivenöl

1 El brauner Zucker

2 El Aceto balsamico

Pfeffer

1/2 Bund Schnittlauch

600 ml Geflügelfond

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200 g Risottoreis

100 ml Weißwein

4 Forellenfilets (à 100 g, mit Haut)

Öl für die Grillpfanne

1 Bund Minze

150 g TK-Erbсен

10 g Butter

30 g Parmesan (fein gerieben)

1. Den Stielansatz aus den Tomaten schneiden. Tomaten in kochendes Salzwasser geben, herausnehmen, abschrecken, häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Tomaten klein schneiden mit 2 El Öl in einer Pfanne kurz dünsten. Zucker zugeben und mit Essig ablöschen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze musartig zu einem Chutney einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zugeben.
2. Fond erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit 2 El Olivenöl in einem Topf andünsten. Reis unter Rühren zugeben und mit Wein ablöschen. So viel heißen Fond zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Offen bei milder Hitze unter Rühren ca. 25 Minuten kochen lassen, nach und nach restlichen heißen Fond zugießen.
3. Inzwischen die Forellenfilets salzen, pfeffern und in einer leicht geölten Grillpfanne auf der Hautseite 4 Minuten braten. Filets wenden 2 Minuten weiterbraten.
4. Minzblättchen fein hacken. Erbsen in den letzten 2 Minuten zugeben, kurz erwärmen. Butter und Parmesan unter den Reis rühren. Minze unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto mit Forellenfilets belegen und mit Chutney und restlichem Öl beträufeln.

Zubereitungszeit: 1:10 Stunden

Quelle: E&T 04/08/26

Pilz-Risotto

Für 4 Portionen:

20 g getrocknete Steinpilze

1 kleine Zwiebel

4 El Olivenöl

2 El Butter

280 g Risottoreis (Vialone, Carnaroli, Arborio)

1/4 l trockener Weißwein

Salz

800 ml Gemüsefond oder -brühe

40 g Parmesan

200 g Austernpilze

40 g Butter

Pfeffer

Zitronensaft

Thymian

1. Für das Risotto die Steinpilze in einem Viertelliter kaltem Wasser etwa 30 Minuten einweichen. Dann abtropfen lassen (Einweichwasser aufbewahren) und kleinschneiden.
2. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einer Sauteuse erhitzen. Zwiebelwürfel und Steinpilze darin andünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Weißwein und Einweichwasser der Pilze zugießen und alles leicht salzen. Falls Gemüsebrühe verwendet wird, diese vorher durch ein feines Sieb gießen, damit die Gemüseteilchen herausgefiltert werden. Den heißen Fond oder die Brühe nach und nach unter Rühren zufügen. Das Risotto etwa 20 Minuten kochen.
3. Inzwischen die Austernpilze in heißer Butter von jeder Seite etwa drei Minuten braten, leicht salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Thymianblättchen bestreuen.

4. Frisch geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch einen Esslöffel Butter unterrühren. Das Risotto darf auf keinen Fall körnig sein. Eine geschmeidige Konsistenz ist richtig. Die Austernpilze dazu servieren.

Quelle: Ristorante della Posta, Ronco

Polenta

Für 6 Portionen:

2 El Olivenöl

Salz

260 g Maisgrieß (Polenta)

In einem Topf 1350 ml Wasser mit Olivenöl und Salz aufkochen. Den Grieß einrühren und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 1 Minute kochen. Die Polenta dann bei sehr niedriger Hitze 30 Minuten quellen lassen, dabei mehrmals kräftig durchrühren.

Andrea Bosia verwendet eine gemischte Polenta aus Mais- und Buchweizengrieß.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: Andrea Bosia, E&T 05/02/136

Polenta mit Spinat, Käse und Tomatensauce

Für 4–6 Portionen:

Tomatensauce:

100 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

150 g Bacon

3 Lorbeerblätter

500 g Tomatenpüree

Außerdem:

1 kg Wurzelspinat

1 Knoblauchzehe

50 g Mandelblättchen

400 g Fontina- oder Raclettekäse

30 g Butter

Salz

250 g feiner Polentagrieß

1. Für die Tomatensauce die Zwiebeln und den Knoblauch pellen. Die Zwiebeln und den Bacon fein würfeln. Den Knoblauch pürieren.

2. Speck in einer Pfanne etwas auslassen. Zwiebeln und Knoblauch mit dem Speck kräftig anbraten. Lorbeerblätter und Tomatenpüree zugeben und bei milder Hitze in 15 Minuten etwas einkochen lassen. Warm stellen.

3. Den Spinat putzen, mehrfach waschen und tropfnaß bei milder Hitze im geschlossenen Topf etwas zusammenfallen lassen. In einen Durchschlag geben, abtropfen lassen, etwas ausdrücken und grob hacken.

4. Den Knoblauch pellen und pürieren. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Rinde vom Käse abschneiden. Den Käse auf der groben Seite der Haushaltsreibe raffeln.
5. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin kurz andünsten. Den Spinat zugeben, salzen, gut untermischen und in der Pfanne warm halten.
6. 1l Wasser mit 2 gestr. Tl Salz aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen und unter ständigem Rühren in 10 bis 12 Minuten bei milder Hitze ausquellen lassen.
7. Die Polenta mit Spinat, Käse und Mandeln heiß in eine vorgewärmte Schüssel einschichten und mit der Tomatensauce (ohne Lorbeerblätter) übergießen.

Quelle: E&T 4/90/20

Ricotta-Gnocchi

Für 4 Portionen:

500 g Ricotta

75 g fein geriebener Parmesan

2 Eier

175 g Mehl plus eventuell etwas mehr

Salz

2–3 El doppelt gemahlener Hartweizengrieß (Semola di grano duro rimacinata) zum Bearbeiten

1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

2 El Olivenöl

1. Ricotta, fein geriebenen Käse, Eier und Mehl in einer Schüssel gut verrühren und mit Salz würzen. Die Masse sollte gut formbar sein, andernfalls noch etwas Mehl unterkneten. Auf einer leicht mit Grieß bestäubten Arbeitsfläche aus der Masse Rollen (à 2 cm Ø) formen, diese quer in 2 cm breite Stücke schneiden. Stücke jeweils mit einer Gabel leicht eindrücken und Gnocchi bis zur Verwendung nebeneinander auf ein leicht mit Grieß bestäubtes Backblech legen.
2. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, 14 der Gnocchi hineingeben und einmal aufkochen. Sobald die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, Hitze reduzieren und Gnocchi im siedenden (nicht kochenden!) Wasser 3–5 Minuten gar ziehen lassen. Gnocchi mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen. Restliche Gnocchi ebenso garen. Abgetropfte Gnocchi auf einem Backblech mit neutralem Öl vorsichtig mischen.
3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Gnocchi darin bei starker Hitze, am besten in 2 Portionen, kurz goldbraun anbraten.

Quelle: E&T 12/20/46

Risotto allo zafferano

1 Zwiebel

50 g durchwachsener Speck

2 Schweineschnitzel (zusammen 300 g)

4 Tomaten

1 Eßl. Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Messersp. Safran

*300 g Rundkornreis
etwa 1 l Brühe
2 Eßl. frisch geriebener Pecorino*

1. Die Zwiebel schälen, in dünne Scheiben und den Speck in ganz kleine Würfel schneiden. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfelchen schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, vierteln, dabei die Stengelansätze und die Kerne entfernen.
2. In einer Kasserolle das Öl erhitzen, den Speck kurz anbraten, dann die Zwiebeln dazugeben und so lange rühren, bis sie leicht gelb werden. Die Fleischwürfel und die Tomaten in die Kasserolle geben, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem Safran würzen. Zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen.
3. Den Reis untermischen. Sobald er die Flüssigkeit aufgenommen hat, 2 Tassen kochende Brühe angießen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Nach und nach kochende Brühe aufgießen, bis der Risotto gar ist. Nach etwa 20 Minuten den Pecorino leicht untermischen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Risotto mit Chili und Riesengarnelen

Für 6 Portionen:

*je eine rote, grüne und gelbe Chilischote
Salz*

50 g Staudensellerie

1 Glas Hummerfond

40 g Krebsbutter

300 g Risottoreis

1/8 l trockener Weißwein

16 Riesengarnelen

1/2 Bund frischer Estragon

1 Tomate in Streifen

1. Chilischoten halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Hälfte der Würfel in Salzwasser blanchieren und abgetropft zur Seite stellen.
2. Staudensellerie fein würfeln, Hummerfond erhitzen.
3. Krebsbutter im Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Staudensellerie und restliche Chiliwürfel darin 2–3 Minuten glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren in 1 Minute glasig braten. Mit Weißwein ablöschen.
4. Wenn der Wein völlig verdampft ist, nach und nach den heißen Hummerfond und 275 ml heißes Wasser zugeben. Den Reis bei milder Hitze insgesamt 30 Minuten ausquellen lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit er nicht ansetzt.
5. Inzwischen die Garnelen aus der Schale brechen und den Darm entfernen. 12 Garnelen quer halbieren. Estragon grob hacken.
6. Garnelen nach 25 Minuten in den Risotto geben und darin erwärmen. Den Reis jetzt salzen und mit Estragon würzen.
7. Den Risotto in einer Schüssel anrichten, mit Tomatenstreifen garnieren. Zum Schluß die blanchierten Chiliwürfel über den Risotto streuen und servieren.

Risotto mit dicken Bohnen

Für 4 Portionen:

1,5 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 375 g netto)

200 g kleine Shiitake-Pilze

2 schlanke Frühlingszwiebeln

40 g durchwachsener Speck

2 El Butter

2 El Öl

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

1–2 Knoblauchzehen

200 g Risottoreis

800 ml Gemüsefond

1/2 Bund Bohnenkraut

50 g Pecorino (gerieben)

1. Die Bohnen palen, 4 Minuten blanchieren, dann abschrecken und häuten.

2. Von den Pilzen die Stiele entfernen und die Hüte vierteln. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Den Speck fein würfeln. In je 1 El Butter und Öl knusprig ausbraten. Pilze zugeben und bei starker Hitze braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Frühlingszwiebeln und Bohnen zugeben, salzen und pfeffern.

3. Zwiebel pellen und fein würfeln, Knoblauch durchpressen. Beides im restlichen Fett glasig dünsten. Den Reis zugeben und glasig dünsten. Nach und nach den erwärmten Fond zugießen. Offen 25–30 Minuten ausquellen lassen. Dabei öfter umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Bohnenkraut abzupfen und hacken. Mit der Pilzmischung unter den Risotto heben. Mit Pecorino bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 6/99/57

Risotto mit grünem Spargel

Für 3 Portionen:

400 g dünner grüner Spargel

Salz

250 g frische Erbsen (ersatzweise 100 g TK)

1 Schalotte

2 Stiele Minze

3 El Olivenöl

200 g Risotto-Reis

125 ml trockener Weißwein

125 g Mozzarella-Käse

2 Tl Wasabi-Paste

frisch gemahlener Pfeffer

20 g Butter zum Braten

20 g Parmesan-Käse zum Bestreuen

1. Spargel abspülen und nur am unteren Drittel schälen, Enden knapp abschneiden. Spargel 3–4 Minuten in 1 l kochendem Salzwasser garen, herausnehmen, kalt abspülen. Das Kochwasser mit Salz abschmecken, beiseitesteilen.
2. Knapp die Hälfte vom Spargel in kleine Stücke schneiden. Restlichen Spargel schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden, Erbsen aus den Schoten lösen (palen). Frische oder TK-Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 3–4 Minuten kochen, in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. Schalotte abziehen und fein würfeln. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter sehr fein hacken, den Rest für die Deko beiseitelegen.
4. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten. Reis dazugeben, ebenfalls kurz glasig dünsten. Wein dazugießen und bei starker Hitze kochen lassen, bis er verdampft ist.
5. So viel Spargelwasser dazugießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Ohne Deckel etwa 16–18 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei ständig rühren. Sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde, erneut etwas Spargelwasser dazugießen, bis der Reis bissfest gegart ist.
6. Etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Spargelstücke, grob geraffelten Mozzarelia, gehackte Minze und Wasabi unterheben, Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Inzwischen Butter in einer Pfanne erhitzen, restlichen schräg geschnittenen Spargel und die Erbsen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten unter Schwenken braten. Mit Salz und Pfeffer wurzen.
8. Risotto zum Anrichten eventuell in heiß ausgespülte Tassen füllen, etwas zusammendrücken und auf vorgewärmte Teller stürzen. Das Gemüse aus der Pfanne mit auf den Tellern anrichten und mit den restlichen Minzeblättchen garnieren.
9. Das Risotto mit dem frisch geriebenem Parmesan bestreuen, sofort servieren

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: Brigitte 10/2016

Risotto mit Tomaten und Erbsen

Für 4 Portionen:

1 kleine Zwiebel

4 El Olivenöl

2 El Butter

250 g Risottoreis (Vialone, Carnaroli, Arborio)

1/4 l trockener Weißwein

Salz

evtl. 1 El gehackte Rosmarinnadeln

1 l Gemüsefond oder -brühe

40 g Parmesan

4 Tomaten

TK-Erbsen

Pfeffer

Basilikum

1. Für das Risotto die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einer Sauteuse erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Reis zufügen und unter

Rühren glasig dünsten. Weißwein zugießen und alles leicht salzen. Evtl. Rosmarin unterrühren. Falls Gemüsebrühe verwendet wird, diese vorher durch ein feines Sieb gießen, damit die Gemüseteilchen herausgefiltert werden. Den heißen Fond oder die Brühe nach und nach unter Rühren zufügen. Das Risotto etwa 15 Minuten kochen.

2. Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Die Haut abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Erbsen auftauen lassen. Tomaten und Erbsen zum Risotto geben und noch fünf Minuten weiterdünsten.

3. Frisch geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch einen Esslöffel Butter unterrühren. Das Risotto darf auf keinen Fall körnig sein. Eine geschmeidige Konsistenz ist richtig. Mit Basilikumblättchen bestreuen.

Quelle: Ristorante della Posta, Ronco

Römische Nocken

Für 4 Portionen:

600 ml Milch

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

20 g Butter

150 g feiner Polentagries

100 g Parmesan (frisch gerieben)

2 Eigelb (Kl. M)

Öl zum Bestreichen der Form

1. Milch mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der Butter aufkochen. Gries einrieseln lassen und mit einem Schneebesen unterrühren. Bei milder Hitze 5 Minuten kochen. Den Topf von der Herdplatte nehmen. 50 g Parmesan und das Eigelb unter die Masse rühren. Die Griesmasse 1 1/2 cm dick auf ein Blech streichen und abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen. Mit einem runden Ausstecher (6 cm Ø) Halbmonde ausstechen (oder die Masse in Rauten schneiden).

2. Eine ofenfeste Form mit Öl auspinseln. Die Nocken hineinsetzen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Nocken im Backofen unter dem Grill 6–7 Minuten auf der 2. Schiene von unten goldbraun überbacken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 3 Stunden Kühlzeit

Quelle: E&T 09/06/34

Rosenkohl-Espresso-Risotto

Für 4 Portionen:

Risotto:

500 g Rosenkohl

60 g Schalotten

1,4 l Gemüsefond

30 g Butter

200 g Risotto-Reis (z.B. Carnaroli)

100 ml weißer Portwein

Salz, Pfeffer

Muskat (frisch gerieben)

12 Kirschtomaten

10 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)

1 El Mascarpone

1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

4 Espresso (à 30–40 ml; frisch gebrüht)

Kalbsleber-Saltimbocca:

4 Scheiben Kalbsleber (à 60–70 g)

4 dünne Scheiben Schinken (ca. 100 g)

4 frische Blätter Salbei

4 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

20 g Butter

Pfeffer

Außerdem:

4 Zahnstocher

1. Für den Risotto Rosenkohl putzen und die Röschen längs vierteln. Schalotten in feine Würfel schneiden. Gemüfefond kurz aufkochen und warm halten.
2. Für die Kalbsleber-Saltimbocca die Kalbsleber trocken tupfen. Je 1 Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt um 1 Scheibe Kalbsleber wickeln, mit einem Zahnstocher feststecken und beiseitestellen.
3. Für den Risotto 10 g Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Portwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. 2/3 vom Rosenkohl zugeben. Mit heißem Fond auffüllen, bis Reis und Rosenkohl gerade bedeckt sind. Offen bei milder bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20–25 Minuten garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen.
4. Inzwischen restliche Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen und den restlichen Rosenkohl darin offen bei milder bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit Kirschtomaten zugeben und abgedeckt fertig garen.
5. Für die Kalbsleber-Saltimbocca Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2 Minuten hellbraun braten. Pfanne von der Herdplatte ziehen und das Fleisch mit etwas Pfeffer würzen.
6. Käse und Mascarpone unter den fertig gegarten Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Risotto mit gebratenem Rosenkohl, Kirschtomaten und Saltimbocca auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Zitronenschale bestreuen. Die frisch gebrühten Espresso separat dazu servieren. Sie werden am Tisch nach und nach über den Risotto gegossen und untergerührt, so ist das Aroma intensiver, und der Kohl behält seinen Eigengeschmack.

Zubereitungszeit: 1:30 Stunden

Quelle: E&T 01/20/52

Rosmarin-Reis mit Entenbrust

Für 2 Portionen:

1/4 l Geflügelfond (a. d. Glas)

200 g Broccoliröschen (aus 500 g brutto)

80 g Langkornreis
1 kleines Entenbrustfilet (mit Haut ca. 250 g)
Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)
2 Tomaten (ca. 100 g)
2 Knoblauchzehen
1 El Rosmarinnadeln (frisch)
2 cl Sherry (trocken)
10 g Butter oder Margarine

1. Den Geflügelfond mit 1/8 l Wasser abkochen. Broccoli darin bei schwacher Hitze 3 Minuten zugedeckt garen, mit der Schaumkelle herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen. Den Reis hineingeben und bei schwacher Hitze 20 Minuten zugedeckt garen.
2. Inzwischen vom Entenbrustfilet die Haut abziehen. 10 g Entenhaut fein hacken (restliche Haut nicht verwenden) und in einer backofenfesten Pfanne ausbraten. Das Fleisch salzen, pfeffern, im Entenfett von einer Seite scharf anbraten, wenden und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten garen.
3. Tomaten über Kreuz einritzen, blanchieren, abschrecken, häuten, entkernen, in schmale Spalten schneiden. Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden, Rosmarinnadeln hacken. Die Entenbrust in Alufolie wickeln. Knoblauch und Rosmarin im Bratfett rösten, zusammen mit den Entengrieben herausnehmen und unter den Reis mischen (dabei evtl. noch etwas Salz zum Reis geben).
4. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Sherry ablöschen, die Butter oder Margarine dazugeben und schmelzen lassen. Broccoliröschen und Tomaten darin schwenken, mit dem Reis mischen. Entenbrust in dünne Scheiben schneiden, mit dem Reis servieren.

Rosmarin-Risotto

Für 4 Portionen:

1 kleine Zwiebel
4 El Olivenöl
2 El Butter
250 g Risottoreis (Vialone, Carnaroli, Arborio)
1/4 l trockener Weißwein
Salz
1 El gehackte Rosmarinnadeln
1 l Gemüsefond oder -brühe
40 g Parmesan
4 Scheiben Kalbsleber à 100 g
40 g Butter
Pfeffer

1. Für das Risotto die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einer Sauteuse erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Weißwein zugießen und alles leicht salzen. Rosmarin unterrühren. Falls Gemüsebrühe verwendet wird, diese vorher durch ein feines Sieb gießen, damit die Gemüseteilchen herausgefiltert werden. Den heißen Fond oder die Brühe nach und nach unter Rühren zufügen. Das Risotto etwa 20 Minuten kochen.

2. Inzwischen die Kalbsleber in heißer Butter von jeder Seite etwa drei Minuten braten, leicht salzen und pfeffern.

3. Frisch geriebenen Parmesan (einen Esslöffel zum Bestreuen beiseite stellen) unter das Risotto rühren. Mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch einen Esslöffel Butter unterrühren. Das Risotto darf auf keinen Fall körnig sein. Eine geschmeidige Konsistenz ist richtig. Die Kalbsleber dazu servieren und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Quelle: Ristorante della Posta, Ronco

Spargel-Risotto

Für 4 Portionen:

600 g grüner Spargel

Salz

100 g Erbsen (TK oder frisch gepalt aus 400 g frischen Schoten)

60 g Schalotten

5 Stiele Minze

4 El Zitronen-Olivenöl

50 g Butter

180 g Risotto-Reis

150 ml trockener Weißwein

Pfeffer

10 g fein geriebener Parmesan-Käse

1. Grünen Spargel abspülen und nur am unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Spargelstangen 3–4 Minuten in 1 l kochendem Salzwasser garen, herausnehmen und kalt abspülen. Das Kochwasser beiseite stellen.

2. Die Hälfte vom Spargel längs halbieren. Restlichen Spargel schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute vorkochen, in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Minze abspülen, trocknen, Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Mit dem Zitronen-Olivenöl mischen.

3. Spargelwasser aufkochen. 20 g Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Reis dazugeben und unter Wenden kurz glasig dünsten. Den Wein dazugießen und bei starker Hitze kochen lassen, bis er verdampft ist.

4. So viel kochendes Spargelwasser dazugießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Ohne Deckel etwa 16–18 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde, immer wieder etwas Spargelwasser dazugeben, bis der Reis bissfest gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen, Spargelstücke, 10 g Butter, 2 El Minzöl und Parmesan unter das Risotto heben. Warm stellen.

6. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und den restlichen halbierten Spargel darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten erwärmen. Risotto auf vorgewärmte Teller geben und den grünen Spargel darauf anrichten. Mit dem restlichen Minzöl beträufeln und servieren

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: Brigitte 10/14/178

Spargel-Risotto

Für 4 Portionen:

2 Zwiebeln
30 g Butter
250 g Arborioreis
Salz, Pfeffer
750 ml Geflügelbrühe
750 g Spargel (grün und weiß)
8 Riesengarnelen
30 g Krebspaste (Dose)
Zitronensaft

Zwiebeln pellen und fein würfeln, im Fett glasig dünsten. Reis unterrühren, salzen und pfeffern. Brühe nach und nach dazugießen, gelegentlich umrühren. Inzwischen den Spargel schälen und in kurze Stücke schneiden. 10 Minuten im Risotto mitgaren. Die Garnelen schälen, halbieren und entdarmen. In der Krebspaste 3–4 Minuten braten, mit Salz und Zitrone würzen und mit dem Bratfett unter den Risotto mischen.

Quelle: E&T 5/96

Spargel-Risotto mit Perlhuhnbrust

Für 4 Portionen:

Pesto

je 1/2 Bund Basilikum, Kerbel, Petersilie
15 g italienischer Hartkäse
1/2 Bio-Zitrone
Salz
150 ml Olivenöl

Risotto

300 g grüner Spargel
Salz
800–900 ml Gemüse- oder Geflügelfond
50 g Pancetta (in dünnen Scheiben)
2 Perlhuhnbrüste (à 160 g)
Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver
1/2 Tl Fenchelsaat
2 1/2 El Olivenöl
3 Knoblauchzehen (angedrückt)
1 kleiner Zweig Lorbeer
250 g Kirschtomaten
50 g Schalotten
150 g Risotto-Reis (z.B. Arborio)
50 ml Weißwein
1 El Butter (kalt)
25 g italienischer Hartkäse (fein gerieben)

Muskat

1. Für den Pesto je 10 g Kräuterblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Käse fein reiben. Von der Zitrone die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Kräuter mit Käse, Zitronensaft, Salz und Olivenöl in einem Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. Pesto zugedeckt kalt stellen.

2. Für den Risotto Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Fond erhitzen. Pancetta in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Perlhuhnbrüste auf beiden Seiten mit Pfeffer, Paprika und Fenchel würzen. 1/2 El Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Pancetta darin knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Perlhuhnbrüste im Speckbratfett mit der Hautseite zuerst auf beiden Seiten anbraten, dabei mit Salz würzen. Knoblauch und Lorbeer zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten braten. Nach 15 Minuten die Kirschtomaten zugeben.

3. Schalotten fein würfeln. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Reis darin andünsten, mit Wein ablöschen, verdampfen lassen. Nach und nach den heißen Fond zugießen und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Risotto insgesamt 18–20 Minuten garen. In den letzten 2 Minuten den Spargel unterheben. Topf von der Herdplatte nehmen und den Risotto 1 Minute ruhen lassen. Butter, die Hälfte des Pesto und Käse unterrühren. Risotto mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Perlhuhnbrüste in Scheiben schneiden. Risotto mit Pancetta bestreuen, mit Perlhuhnscheiben, Tomaten und restlichem Pesto sofort servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Garzeiten 45 Minuten

Quelle: E&T 05/15/19

Zucchini-Erbсен-Risotto mit Lammkoteletts

Für 4 Portionen:

800 ml Gemüsebrühe

1 Schalotte (30 g)

1 Zucchini (300 g)

Öl

250 g Risottoreis

100 ml Noilly Prat

4 Stiele Pfefferminze

225 g TK-Erbсен

Zitronenschale

Piment d'Espelette

Parmesan

8 Lammstielkoteletts

Salz

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1. Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Schalotte fein würfeln. Zucchini putzen und längs in 4 Scheiben schneiden, Zucchinischeiben würfeln. 2 El Öl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotte und Zucchini darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Risotto-Reis sorgfältig

unterrühren. Noilly Prat unterrühren und bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen lassen. Mit so viel heißer Brühe auffüllen, dass der Reis knapp bedeckt ist.

2. Reis 16–18 Minuten garen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugießen und immer wieder rühren. Lammstielkoteletts rundum mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 Knoblauchzehe (angedrückt) in 2 El Öl auf jeder Seite 2–3 Minuten braten und warm stellen.

3. Blättchen von den Pfefferminzstielen abzupfen und fein schneiden. Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und 1 Minute ziehen lassen. Erbsen abgießen und mit Minze und 1 Tl fein abgeriebener Bio-Zitronenschale unter den Risotto rühren. Mit 1–2 Prisen Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer) würzen, 20 g geriebenen Parmesan unterrühren.

4. Risotto mit Lammkoteletts und 30 g geriebenem Parmesan anrichten.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Quelle: E&T 07/14/60