

Heinrich Gasteiger + Gerhard Wieser + Helmut Bachmann



PASSION RISOTTO

Über 70 leckere Variationen
des italienischen Klassikers

ATHESIA

H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann
**So kocht
Südtirol
Team**

PASSION **RISOTTO**

Online-Kochservice

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen haben. Anregungen sind jederzeit willkommen. info@so-kocht-suedtirol.it

sokochtsuedtirol



Einfach QR-Code scannen und auf
unserer Internetseite informieren:
www.so-kocht-suedtirol.it



Heinrich Gasteiger + Gerhard Wieser + Helmut Bachmann



PASSION RISOTTO

Über 70 leckere Variationen
des italienischen Klassikers

INHALT

- 9 Liebe Risottofreunde
- 10 Von Riso und Risotto
- 11 Vom Feld auf den Teller
- 12 Bevor es losgeht ...
- 17 Auf die Plätze, fertig, Feuer ...!
- 21 Und was kommt zum Schluss?

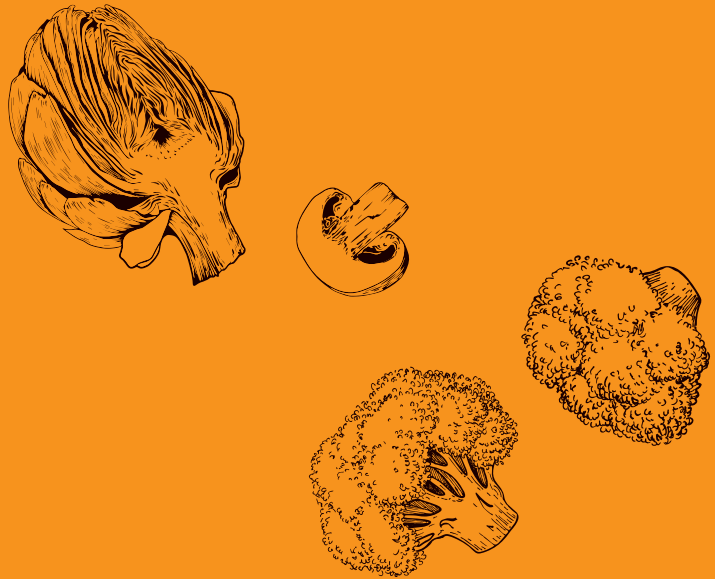
- 26 BRÜHEN & SAUCE
- 30 SCHRITT FÜR SCHRITT
- 40 REZEPTE

- 200 Danke
- 202 Autoren
- 203 Glossar und Küchensprache
- 206 Register



BRÜHEN & SAUCEN

- 26** Gemüsebrühe
- 27** Geflügelbrühe
- 28** Helle Tomatenbrühe
- 29** Braune Kalbssauce



SCHRITT FÜR SCHRITT

- 30** Gemüserisotto
- 32** Lauch vorbereiten und schneiden
- 33** Broccoli vorbereiten und schneiden
- 34** Erbsen vorbereiten und kochen
- 35** Trüffel vorbereiten und hobeln
- 36** Pfifferlinge vorbereiten und schneiden
- 37** Steinpilze vorbereiten und schneiden

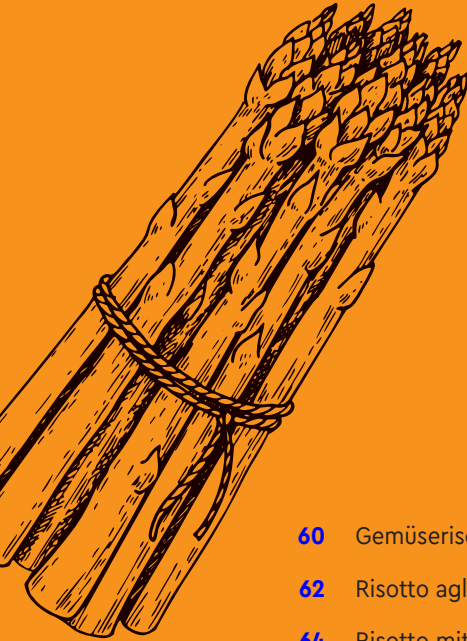


GEMÜSE & GETREIDE

- 40** Broccolirisotto mit Sardellen und Lardo
- 42** Radicchiorisotto mit Pancetta
- 44** Spargelrisotto mit gehacktem Ei und Kresse
- 46** Risotto mit Erbsen und Pfefferminzblüten
- 48** Risotto mit Peperonicreme und Schnittlauch
- 50** Kürbisrisotto mit Amaretti und Kürbiskernen
- 52** Artischockenrisotto mit Basilikumpesto
- 54** Risotto mit Cime di Catalogna und Sardellen
- 56** Spitzkohlrisotto mit Bergkäse überbacken
- 58** Risotto mit Bärlauchpesto und Datteltomaten

REZEPTE

REZEPTE



- 60** Gemüserisotto
- 62** Risotto aglio, olio e peperoncino
- 64** Risotto mit Ofenmelanzane und Datteltomaten
- 66** Rohnenrisotto mit gebläutem Camembert
- 68** Apfelrisotto mit Zitronenverbene
- 70** Wildreisrisotto mit Berglinsen und Frischkäse
- 72** Vollkornrisotto mit geräuchertem Ricotta Sarda und Orange
- 74** Vollkornrisotto mit Süßkartoffeln und Kaminwurzeln
- 76** Buchweizenrisotto mit gebratenen Feigen
- 78** Orzotto mit Grünkohl und Speck
- 80** Vollkornrisotto mit gebratener Wachtelbrust
- 82** Quinoa mit Tomaten und Taleggio
- 84** Kichererbsenrisotto mit Sesam und Rucola



KRÄUTER & PILZE

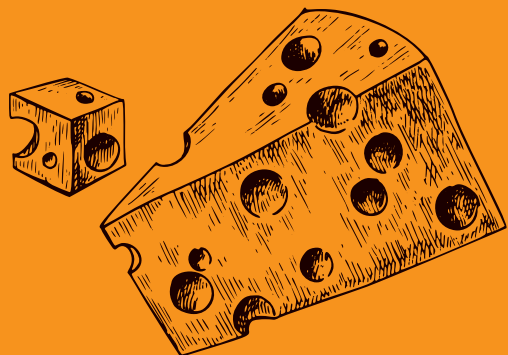
- 88** Hopfenrisotto mit Bier und Peperoncino
- 90** Safranrisotto mit Lakritze
- 92** Käserisotto mit Bergkräutern und Blüten
- 94** Sprossenrisotto mit Sojasauce
- 96** Schnittlauchrisotto mit pochiertem Ei
- 98** Wildkräuterrisotto mit Büffelmozzarella
- 100** Steinpilzrisotto
- 102** Champignonrisotto
- 104** Pfifferlingrisotto
- 106** Risotto mit Portobello-Pilzen und Lauch
- 108** Risotto mit Burrata und schwarzem Trüffel
- 110** Risotto mit Wachtelei und weißem Alba-Trüffel

KÄSE & FLEISCH

- 114** Spinatrisotto mit Pecorino
- 116** Risotto mit Oliven und Caciocavallo
- 118** Parmesanrisotto
- 120** Risotto mit Karde und Stracciatella di Burrata
- 122** Risotto mit roten Zwiebeln, Avocado und Feta



- 124** Graukäserisotto mit Bauernbrot
- 126** Tomatenrisotto mit Mozzarella und Basilikum
- 128** Spargelrisotto mit Parmesan-Espuma
- 130** Brennesselrisotto mit Gorgonzola
- 132** Rosmarinrisotto mit gebratener Taubenbrust
- 134** Sonnenblumenkernrisotto mit Kalbsbries
- 136** Risotto mit Rucolapesto und Rindscarpaccio
- 138** Würziges Reisfleisch
- 140** Risotto alla carbonara
- 142** Risotto mit Hühnerbruststreifen und Kurkuma
- 144** Ziegenkäserisotto mit Lammrückenfilet
- 146** Risotto mit Salsiccia und Salbei
- 148** Risotto alla milanese mit Ossobuco
- 150** Risotto mit Rohschinken
- 152** Risotto mit Kalbsleber und Kräutern
- 154** Gewürzrisotto mit Wildragout
- 156** Kastanienrisotto mit geräucherter Entenbrust
- 158** Schüttelbrottrisotto mit Bauchspeck
- 160** Risotto all'amatriciana



FISCH & MEERESFRÜCHTE

- 164** Risotto mit Meeresfrüchten
- 166** Risotto mit geschmortem Oktopus
- 168** Champagnerrisotto mit Austern und Maracuja
- 170** Zitronenrisotto mit Calamaretti
- 172** Risotto mit Garnelen und Blumenkohl
- 174** Risotto mit Gewürz-Makrelen
- 176** Schwarzer Risotto mit gebratenem Tintenfisch
- 178** Roter Risotto mit Stockfisch-Gröstl
- 180** Venererisotto mit Chicorée und Jakobsmuscheln
- 182** Safranrisotto mit Miesmuscheln und Fenchel
- 184** Risotto mit Sashimi von der Lachsforelle und Pfefferöl
- 186** Risotto mit Scampi und Kapuzinerkresse
- 188** Risotto mit Räucheraal und Kren

SÜSSES

- 192** Milchreis mit Waldbeeren
- 194** Süßer Risotto mit karamellisierten Feigen
- 196** Holunderrisotto mit Zwetschgen
- 198** Kakirisotto mit Pfefferminzöl





LIEBE RISOTTOFREUNDE,

Risotto, Pasta, Polenta: Das ist so etwas wie die Basis der italienischen Küche. Kaum ein Menü kommt ohne sie aus, auf der Speisekarte fehlen sie nie und meist gibt es sie in unterschiedlichsten Varianten. Schließlich ist der Risotto, dem dieses Buch gewidmet ist, ein Alleskönner, und sollten Sie Reis zu Hause haben, lässt sich aus so ziemlich allem, was Sie in Ihrem Kühlschrank finden, ein Risotto zaubern: mit Gemüse, mit Kräutern, mit Käse, mit Pilzen, mit Fleisch, mit Fisch oder auch mit Meeresfrüchten.

Dass der Risotto ein derart vielfältiges Gericht ist, liegt an seiner Geschichte. Wie die Pasta war Reis ein zentraler Energielieferant, mit dem man seit jeher einfach und günstig Hungerige satt kriegen konnte. Um diesen Energielieferanten aufzupeppen, nutzte man, was die Vorratskammer hergab. So verwundert es auch nicht, dass es regional ganz unterschiedliche Risotti (der italienische Plural von Risotto) gibt. Sie orientieren sich an dem, was die jeweilige Region zu bieten hat. Und das ist in den Bergen nun einmal etwas ganz anderes als am Meer.

Es ist diese Vielfalt, die wir in diesem Buch abzubilden versuchen. Deshalb finden Sie auf den folgenden Seiten nicht nur nützliche Tipps und Wissenswertes zu Reis und Risotto, sondern auch – und vor allem – eine ganze Reihe von Rezepten, die die ganze oben genannte Palette abdecken.

Ein Tipp noch: Lassen Sie sich von dieser Vielfalt nicht abschrecken, sondern inspirieren! Alle Rezepte sind leicht nachzukochen. Das garantieren wir.

Ihr „So kocht Südtirol“-Team

**Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser und
Helmut Bachmann**



Flaches Land, viel Wasser: In der Poebene schlägt das Herz des italienischen Reisanbaus. Dieser sorgt für die Hälfte der gesamten europäischen Reisproduktion.

VON RISO UND RISOTTO

Will man das Geheimnis des besten Risottos lüften, gilt es zuallererst, die Grundlagen zu klären. So ist der Risotto **eine der beliebtesten Vorspeisen der italienischen Küche**. Zwar gibt es den Risotto mittlerweile in ganz Italien, eigentlich stammt er aber aus dem Norden, also vor allem aus jenen Regionen, in denen Reis angebaut wurde: aus der Lombardei, aus Venetien und aus dem Piemont.

Schließlich leitet sich der Risotto vom *riso* ab, vom italienischen Wort für Reis also. Dieser ist im Stiefelstaat bereits seit der Römerzeit bekannt, allerdings galt er über Jahrhunderte nicht als Lebensmittel, sondern als **Heilmittel**. So erinnerte bereits Horaz daran, dass eine ganze Reihe von Krankheiten mithilfe eines Reis-Absudks bekämpft werden könnte. Nachweislich **angebaut** wird Reis in Italien dage-

gen erst **ab der Hälfte des 15. Jahrhunderts** und mit dem Anbau schafft das Getreide auch den Sprung vom Medizinschrank in die Vorratskammer.

Reisgeografie

Der Ursprung des Reisanbaus in Italien liegt in der Lombardei, aber schon bald erreicht er die ausgedehnten Sümpfe der **Poebene**. Dort herrschen optimale klimatische Bedingungen für den Anbau einer Tropenpflanze, die Wasser, Wasser und noch einmal Wasser braucht. Deshalb ist es kein Wunder, dass noch heute Italiens größter Fluss die Hauptschlagader ist, die das Herz des Reisanbaus versorgt. Übrigens: Italien produziert etwa gleich viel Reis wie der Rest Europas zusammen.

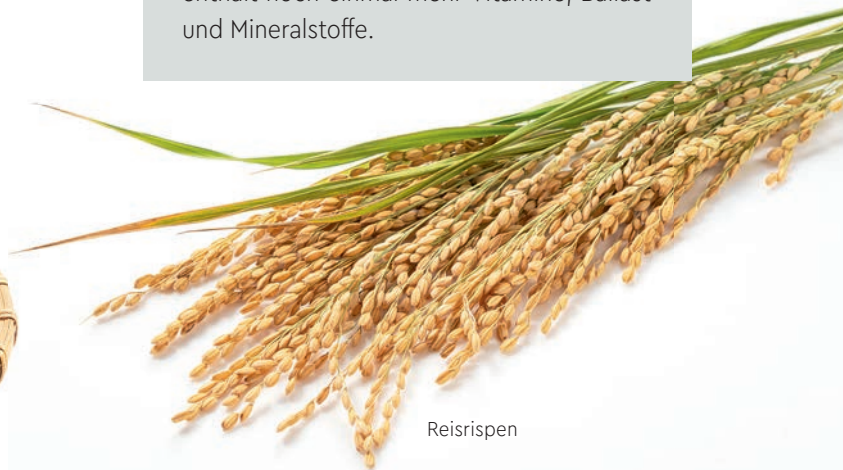
VOM FELD AUF DEN TELLER

Der Reisanbau ist eine Wissenschaft für sich und schon die Vorbereitung des Bodens alles andere als einfach. So muss dem Reis **eine perfekt ebene Anbaufläche** geboten werden, damit das Wasser auf dem gesamten Feld gleich hoch steht und – wenn es abgelassen wird – nirgends zurückbleibt. Ist das Feld vorbereitet, wird es (in Italien Ende April, Anfang Mai) etwa fünf Zentimeter hoch geflutet und der Reis ausgesät. So können die Körner bei optimaler Feuchtigkeit keimen, ohne größeren Temperaturschwankungen ausgesetzt zu sein.

Die Reispflanzen schießen in die Höhe, bilden Rispen aus, die blühen und danach Körner bilden. Sind diese reif, hat auch das Wasserbad ein Ende, damit die Pflanzen austrocknen können. In Italien wird **Reis von Mitte September bis Anfang November geerntet**. Was früher von Hand erfolgte, übernimmt heute der Mähdrescher, der auch die Rispen von der Pflanze trennt. Diese werden danach getrocknet, und in einem weiteren Arbeitsschritt muss das Reiskorn von seiner Strohülle, der Spelze, getrennt werden. **Der braune Reis wird anschließend poliert**, die Kleie wird entfernt und erst jetzt kann der Reis als weißer Reis in den Handel kommen.

Ist Reis gesund?

- Reis ist **kalorienarm** und zudem enthalten 100 Gramm Reis gerade einmal 2,2 Gramm **Fett**. Das bedeutet, dass Reis zwar lang anhaltend sättigt, sich aber weniger auf die Hüften schlägt als andere Sättigungsbeilagen.
- Die im Reis enthaltenen **Proteine** gelten als besonders hochwertig und werden heute auch in Pulverform verkauft – als Nahrungsergänzungsmittel für Sportler.
- Reis versorgt den Körper mit wertvollen Mineral- und Ballaststoffen sowie mit allen acht essenziellen **Aminosäuren**, die der Körper zwar braucht, aber nicht selbst herstellen kann.
- Vor allem für Menschen, die **kein Gluten vertragen** (Zöliakie), ist Reis eine optimale Alternative zu anderen, glutenhaltigen Getreidesorten.
- Reis ist **reich an Vitamin B**, das vor allem für den Stoffwechsel und die Blutbildung von zentraler Bedeutung ist.
- Weil Reis nicht schwer auf dem Magen liegt, also **leicht verdaulich** ist, ist er wichtiger Bestandteil von Schonkost und speziellen Diäten.
- **Vollkornreis** (nur zum Teil geschälter Reis) enthält noch einmal mehr Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe.



Reisrispen

BEVOR ES LOSGEHT ...

Mit dem richtigen Rezept ist es nicht schwierig, einen guten Risotto auf den Tisch zu zaubern. Wir können allerdings garantieren, dass er noch besser ausfällt, wenn man sich vor dem Loslegen in der Küche mit **ein paar grundlegenden Dingen über Reis und Risotto** auseinandersetzt. In jedem Fall erleichtert ein Grundwissen die gesamte Arbeit: vom Einkauf bis zur richtigen Technik in der Küche.

Reis ist nicht gleich Reis

Schon vor Jahrhunderten hat der Reis als Kulturpflanze seine Reise um die Welt angetreten und je nach Klima, Anbaugebiet und Vorlieben haben die Menschen das Getreide derart weiterentwickelt, dass **eine Vielzahl von Sorten** entstanden ist, die allesamt ganz eigene Charakteristika aufweisen. In der Küche bedeutet dies: Nicht jeder Reis eignet sich gleichermaßen für jedes Reisgericht.

Ein kurzer Blick auf die Reisgruppen und -sorten lohnt sich also, weil das Besorgen der richtigen Reissorte **der erste Schritt hin zu einem perfekten Risotto** ist. Grundsätzlich unterscheidet man beim Reis zwei große Gruppen.

- **Langkornreis** – Basmati (Duftreis) etwa – ist das, was wir als „Reis, der niemals klebt“ aus der Werbung kennen. Die Körner rieseln auch nach dem Kochen einzeln vom Kochlöffel, weil sie während des Kochens kaum Stärke abgeben. Da dieser Reis locker bleibt, ist er für Risotto völlig ungeeignet.
- **Rundkornreis** ist das, was wir für Risotto brauchen. Er gibt beim Kochen mehr als ein Zehntel der enthaltenen Stärke an das Wasser ab und sorgt damit dafür, dass aus einem ursprünglich körnigen Reis einer wird, bei dem die einzelnen Körner aneinanderkleben. Und genau das ist es, was einen guten Risotto letztendlich ausmacht: eine cremige, sämige Konsistenz.

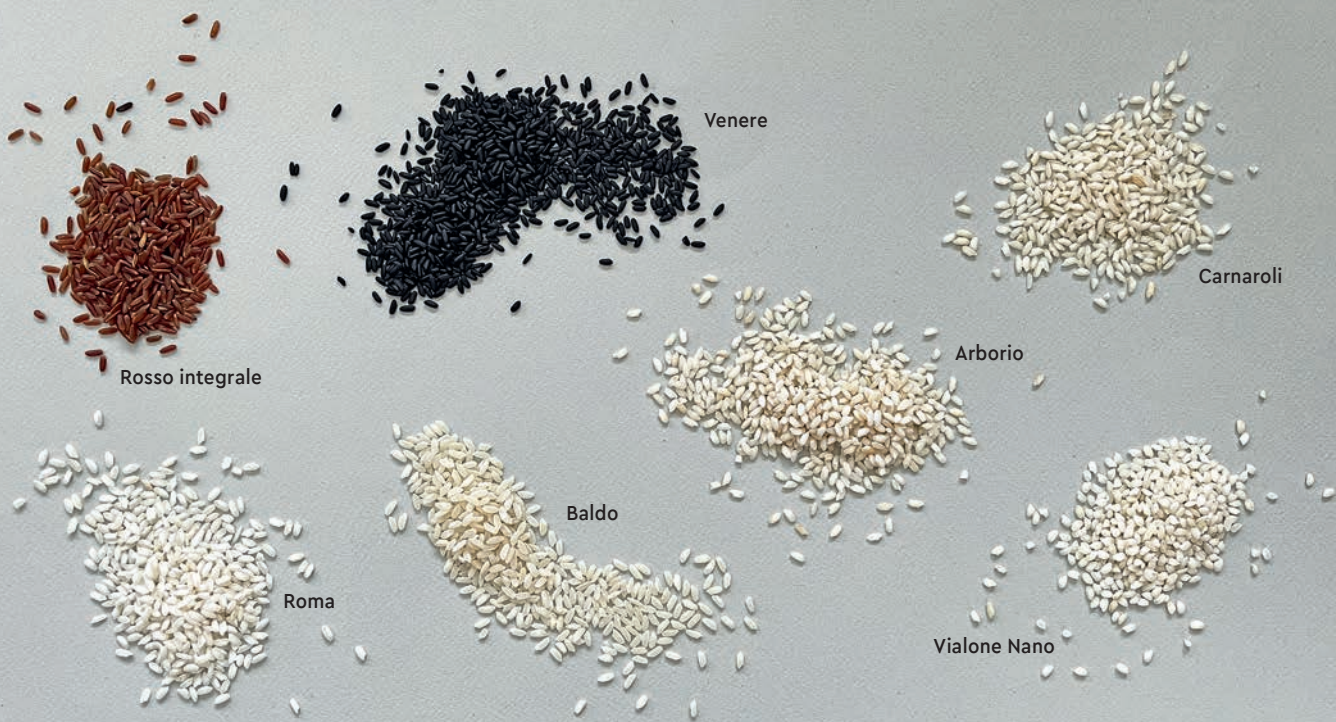
Zu wissen, dass wir für einen echten Risotto einen Rundkornreis brauchen, ist allerdings noch nicht genug. Vielmehr gibt es auch innerhalb dieser Hauptgruppe **eine ganze Reihe von Sorten**. Halten Sie demnach – wenn Sie einen Risotto zubereiten wollen – beim Einkauf nach folgenden Sorten Ausschau:

- **Arborio** ist eine italienische Reissorte, die sich durch ein **langes, halbrundes Korn** auszeichnet und in der unmittelbaren Nachkriegszeit auf den Markt gebracht worden ist. Ihren **Namen** hat die **Reissorte** von jenem **Dorf** in der piemontesischen Provinz Vercelli, aus der sie ursprünglich stammt. Für Risotto ist Arborio deshalb ideal, weil sein hoher Stärkegehalt dafür sorgt, dass das Gericht cremig wird. Das wird noch dadurch unterstützt, dass Arborio-Körner weniger bissfest bleiben, dafür aber Geschmack besonders gut annehmen können.
- **Carnaroli** ist die in Italien beliebteste Reissorte für Risotti. Anders als Arborio-Körner verkocht Carnaroli kaum, er bleibt beim Kochen **bissfest**, hat aber dennoch genug Stärke, um dem Risotto die gewünschte cremige Konsistenz zu verleihen. Auch Carnaroli ist mittlerweile rund 80 Jahre alt

Langkornreis mit und ohne Schale



Rundkornreis mit und ohne Schale



Reis gehört zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln, entsprechend groß ist die Vielfalt an Reissorten. Für Risotto kommen vor allem sechs italienische Rundkornreis-Sorten in Frage, allen voran Arborio, Carnaroli und Vialone Nano.

und kurioserweise trägt die in der Provinz Mailand erstmals gezüchtete Sorte nicht den Namen ihres Züchters oder Herkunftsorts, sondern vielmehr jenen eines einfachen Wasserarbeiters.

- **Vialone Nano** trägt den „nano“, den Zwerg also, nicht umsonst im Namen. Seine Körner sind kleiner als jene von Arborio oder Carnaroli und müssen daher auch kürzer gekocht werden, was die Sorte ideal für **Gemüserisotti** macht. Trotz des **kleinen Korn**s sichert ein hoher Stärkegehalt auch hier eine cremige Konsistenz. Gezüchtet wurde der Vialone Nano erstmals 1937 in Vercelli (Piemont), er wird heute vor allem in Venetien und um Mantua angebaut.
- **Baldo** kann nicht ganz auf die Tradition seiner bekannteren Verwandten Carnaroli, Arborio und Vialone Nano zurückblicken, gehört aber trotzdem zu den besten Risotto-Reissorten Italiens. Vor allem im Piemont schätzt man seine **großen, bissfesten, stärkereichen Körner**, weil sie sehr gut imstande sind, Saucen aufzunehmen. Aus diesem

Grund kommt Riso Baldo vor allem bei **saucenreichen Risotti** zum Einsatz.

- **Roma** gehört wie Riso Baldo zu den weniger bekannten Risotto-Reissorten und wird auch gern mit diesem verwechselt, weil beide Sorten **lange, dicke, rundliche Körner** aufweisen, die viel Stärke abgeben und zudem Saucen sehr gut aufnehmen. Allerdings ist Roma an seiner **perlweißen** Farbe erkennbar. Er zeichnet sich durch vergleichsweise **kurze Garzeiten** aus, was allerdings auch mit sich bringt, dass er leicht verkocht.
- **Venere** fällt schließlich aus der Reihe, weil er – anders als die klassischen Risotto-Reissorten – ein **schwarzes Korn** hat. Mitte der 1990er-Jahre gezüchtet, ist Venere ein Vollkornreis, der einen breiten Einsatzbereich in der Küche abdeckt und auch für Risotti (etwa mit Zucchini und Garnelen) ideal ist. Venere hebt sich nicht nur durch die Farbe, sondern auch durch einen leicht **nussigen Eigengeschmack** von den anderen Risotto-Reissorten ab.



Wie viel ist genug?

Haben wir den ersten Schritt – den Einkauf der richtigen Reissorte für unseren Risotto – gesetzt, folgt der zweite. Ein schwieriger wohlgemerkt. Schließlich stellen wir immer wieder fest, dass es gerade Unerfahrenen in der Küche Probleme bereitet, **bei Reisgerichten die richtige Menge an getrocknetem Reis abzuschätzen**.

Schuld daran ist einerseits der Reis, andererseits unser Bauchgefühl. Die „Schuld“ des Reises liegt darin, dass er beim Kochen sehr viel Flüssigkeit aufnimmt, sein Gewicht und Volumen also um ein Vielfaches vergrößert. Das heißt im Klartext: **Ein Reiskorn wird im Kochtopf größer und schwerer**, als es ist, wenn es aus der Packung kommt. Pi mal Daumen gilt, dass sich das Volumen von Reis beim Kochen

verfünffacht, sein Gewicht immerhin noch **verdreifacht**. Aus 50 Gramm getrocknetem Reis werden so 150 Gramm gekochter Reis.

Hier kommt uns auch unser Bauchgefühl in die Quere, das uns nach dem Abwiegen der im Rezept angegebenen Menge Reis zuflüstert: Das bisschen Reis reicht nie! Seien Sie aber beruhigt: Die im Rezept angeführten Mengen stimmen.

Vor- oder Hauptspeise?

Als Daumenregel für die richtige Reismenge kann gelten: **50 Gramm** getrockneter Reis pro Person, sollte man den Risotto als **Vorpeise** servieren, und bis zu **100 Gramm**, wenn er als **Hauptgericht** auf den Tisch kommt.

Also verlassen Sie sich ruhig auf uns. Und falls nicht, halten Sie sich vor Augen: Was an trockenem Reis in der Schüssel liegt, quillt auf das Dreifache auf.

Und wenn's doch zu viel war?

Bleibt Risotto übrig, gibt es ein paar ebenso einfache wie köstliche Arten, ihn **in ein anderes Gericht zu verwandeln** und so für Abwechslung auf dem Teller zu sorgen:

- **Risotto in padella:** Um aus dem übrigen Risotto einen knusprigen Reiskuchen zu machen, brauchen Sie nur eine beschichtete Pfanne und ein wenig Olivenöl – mehr nicht. Die Pfanne mit dem Öl bestreichen, auf großer Flamme erhitzen, den Risotto etwa zwei Zentimeter hoch in die Pfanne drücken und auf beiden Seiten fünf bis sechs Minuten backen. Zum Wenden am besten den Deckel der Pfanne verwenden.

- **Frittata di risotto:** Wer den Reiskuchen noch zusätzlich aufpeppen (oder das Wenden erleichtern) möchte, mischt etwas Ei und Parmesankäse unter den Risotto. Verarbeitet wird die Ei-Reis-Masse dann gleich wie der Risotto in padella.
- **Arancini di riso:** Aus übrig gebliebenem Risotto kann man köstliche Reisbällchen zaubern. Dafür nimmt man eine Handvoll Reis, breitet sie auf der Handfläche aus, füllt sie mit gebratenen Speck- und/oder Käsewürfeln (etwa Mozzarella), verschließt sie, zieht sie durch ein verquirltes Ei und Semmelbrösel und frittiert sie für etwa fünf Minuten in 170 Grad heißem Öl.



Der richtige Aufguss

Ein echter italienischer Risotto ist ein sämig-flüssiges Gericht, der trockene Reis braucht demnach eine ganze Menge Flüssigkeit, um diesen Zustand zu erreichen. Gerade dieser Flüssigkeit kommt damit eine zentrale Bedeutung zu, wenn man einen perfekten Risotto zaubern möchte. Oder einfacher: **Gießt**

man den Reis richtig an, kann eigentlich nur mehr wenig schiefgehen.

Die Frage ist nun natürlich: Was heißt hier „richtig“? Im Normalfall wird der Reis für einen Risotto nicht mit Wasser aufgegossen, sondern **mit einer Brühe**. So können die Reiskörner das Aroma der Brühe aufsaugen und bekommen einen markanten Geschmack. Das bringt allerdings die Notwendigkeit mit sich, die richtige Brühe zum jeweiligen Risotto zu verwenden.

Heiß!

Geben Sie Brühe zum Reis, muss diese **immer kochend heiß** sein, weil sonst das Garen des Reises unterbrochen wird. Zudem sollte man die **Brühe nach und nach zugeben**, was bedeutet: Der Reis sollte gerade eben von der Flüssigkeit bedeckt werden. Mehr nicht.

Um es Ihnen leicht zu machen, führen wir in den Rezepten jeweils an, welche Brühe wir für die ideale halten. Trotzdem hier schon einmal ein paar grundlegende Hinweise:

- **Gemüsebrühe:** Eine Gemüsebrühe ist die Allzweckwaffe, wenn es um das Aufgießen von Reis für Risotti geht. Sie kann immer eingesetzt werden, allerdings kommt sie besonders zur Geltung, wenn Risotti auf der Grundlage von **Gemüse oder von Kräutern** zubereitet werden. Die Brühe unterstreicht und verstärkt in diesen Fällen das Aroma. Einen Sonderfall bildet der Spargelrisotto, der am besten gelingt, wenn der Reis mit dem Wasser aufgegossen wird, in dem die Spargeln gekocht wurden.
- **Fleischbrühe:** Werden im Risotto **Fleisch, Geflügel oder Wild** verwendet, kann zwar auch eine Gemüsebrühe zum Aufgießen verwendet wer-



Rindsbrühe eignet sich auch als Aufgussmittel für Risotto.

den, besser schmeckt allerdings eine Fleisch- oder Geflügelbrühe. Wichtig ist, dass diese nicht zu kräftig ist, weil sie ansonsten mit ihren intensiven Aromen jene der Hauptzutaten überlagert.

- **Muschelbrühe:** wenn man einen Risotto mit **Mee-resfrüchten** zubereitet. Ideal ist in diesem Fall, den Muschelfond, der beim Öffnen der Muschel anfällt, zu verwenden, allerdings kann man ihn mit einer Gemüsebrühe ergänzen.

Egal welche Brühe man verwendet: Sie muss nicht frisch sein. Vielmehr kann man Brühen auch gut auf Vorrat zubereiten und portionsweise einfrieren, damit sie immer griffbereit sind.

Und grundsätzlich gilt: Auf Brühen, die mit Hilfe eines **Brühwürfels** zubereitet werden, sollte man eher verzichten, weil diese meist einen sehr hohen Salzgehalt aufweisen. Und das ist weder gesund, noch schmeckt es besonders, wenn der Salzgeschmack alles andere überlagert.

Flüssig bleiben

Damit ein Risotto optimal gelingt, muss er die richtige Konsistenz haben. Und das heißt, dass man ihm die richtige Flüssigkeitsmenge zugeführt hat. War es zu viel, schwimmt der Reis oder ist verkocht, war es zu wenig, schmeckt der Risotto trocken und hart. **Das ideale Verhältnis von Reis zu Brühe ist deshalb 1:3,5.** Das heißt etwa, auf 100 Gramm Reis kommen 350 Gramm Brühe.



Bier und Risotto

Dass der Reis bei der Risotto-Zubereitung mit Weißwein „abgelöscht“ werden kann, dürfte bekannt sein. Will man dem Risotto-gericht eine leicht bittere Note verleihen – etwa bei einem Risotto mit Hopfenschaum und Kapern –, passt allerdings auch Bier sehr gut.

Natürlich mundet Bier auch als Begleiter zum Trinken – vor allem zu cremigen Risotti.





AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, FEUER ...!

Reissorte: okay. Brühe: okay. Alle Zutaten griffbereit: okay. Was nach der Vorbereitung kommt, ist das eigentliche Kochen, also das, was in der Küche am meisten Spaß macht. Das gilt für Risotto genauso wie für jedes andere Gericht. Was Risotto allerdings von den meisten anderen Gerichten abhebt, ist die Vielfalt, sind **die unzähligen Variationen**, ist die enorme Auswahl, die er bietet.

Ordnung in die Vielfalt bringen

Diese Vielfalt ist auf die Geschichte des Risottos in Italien zurückzuführen, dessen Ursprünge im 15. Jahrhundert liegen und der sich seit damals zu einem der italienischen Nationalgerichte entwickelt hat.

Wobei diese Aussage mit Vorsicht zu genießen ist, kennt doch **jede Region Italiens ihren ganz eigenen Risotto**, ihre Risotto-Spezialität, in die eingearbeitet wird, was die Natur in der Umgebung hergibt. Egal, ob diese Natur nun Meer, Berg oder Wald ist. Letztendlich kann man, will man Ordnung in die Risotto-Vielfalt Italiens bringen, Kategorien bilden:

- **Risotto mit Gemüse:** Es gibt kaum ein Gemüse, das nicht in einem Risotto verarbeitet werden kann. Und kaum eine Risotto-Variation bietet so viele Möglichkeiten und so viel Freiraum, auf die regionale und saisonale Verfügbarkeit einzugehen. So können im Sommer Tomaten, Zucchini, Melanzane oder Artischocken verwendet werden, im Herbst und Winter dagegen Kohl und Kartoffeln, Kürbis und Spinat. Und schon im Frühling kann das Gemüserisotto-Jahr mit Spargeln losgehen.
- **Risotto mit Kräutern:** Eng an die Gemüsekategorie angelehnt ist die Kategorie „Kräuterrisotti“, weil auch hier verwendet wird, was frisch verfü-

bar ist. Als Grundzutaten fungieren dabei – wie (fast) immer – Reis, Brühe, Butter und Parmesan, für das Aroma (und die Abwechslung) sorgen dagegen **Garten- und Wildkräuter** wie Basilikum und Bärlauch, Kerbel und Rosmarin, Estragon und Rucola.

- **Risotto mit Käse:** Die wohl einfachsten Risotto-Variationen sind jene mit Käse, genügt es doch, dem Reis geriebenen Käse beizugeben. Der Klassiker schlechthin ist Risotto mit Parmesankäse, während es bei Risotto mit Gorgonzola (dazu passt z. B. auch Radicchio) oder Risotto mit Fontina schon wesentlich deftiger zugeht. Wichtig ist, dass der Käse, den Sie für Ihren Risotto wählen, kein milder, sondern ein würziger ist, damit das Gericht auch wirklich intensiv schmeckt.

Mare e monti: Die Risotto-Vielfalt spannt auch geografisch einen weiten Bogen – vom deftigen Gorgonzolarisotto mit Walnüssen links bis zu jenem mit Meeresfrüchten.



- **Risotto mit Pilzen oder Trüffeln:** Ein Klassiker des Südtiroler Sommers ist der *Schwammlisotto*, ein Risotto mit Pilzen aus den heimischen Wäldern. Verwendung finden dabei meist Pfifferlinge oder Steinpilze. Wer lieber einkaufen geht als auf Schwammsuche, dem stehen auch Varianten mit Morcheln oder Champignons offen. Und eine italienische Delikatesse, vor allem im Herbst, ist der Risotto mit **frisch gehobelten Trüffeln**.
- **Risotto mit Fisch und Meeresfrüchten:** An der gesamten italienischen Küste findet der Fang des Tages Eingang in den Risotto. Aber auch Meeresfrüchte – allen voran Krustentiere wie Garnelen oder Scampi, aber alle Muscheln – können bestens mit Reis kombiniert werden. Wichtig ist allerdings, dass nur **frischer Fisch** im Risotto landet. Das ist nicht nur eine Frage des Geschmacks, sondern auch eine der Gesundheit. Und ebenso wichtig ist: Die Meeresfrüchte kommen erst im letzten Moment in den Risotto, da sie ansonsten verkochen und zäh werden.



- **Risotto mit Fleisch:** Klassische fleischhaltige Risotti werden mit Fleischteilen zubereitet, die gemeinsam mit dem Reis gekocht und nicht erst nachträglich beigelegt werden. So nimmt der Reis bereits während des Kochens den Geschmack des Geschnetzelten oder auch von Salsiccia oder Luganega auf. Filets, Koteletts, Brüstchen oder Leber müssen dagegen zuerst kurz gebraten werden, bevor sie im (fast) fertigen Reis landen.
- **Süßer Risotto:** Mit den süßen Risotti wurde in den letzten Jahren ein ganz neues Kapitel der kulinarischen Varianten aufgeschlagen, wobei der traditionsreichste dieser „Risotti“, der Milchreis, eigentlich kein Risotto im engeren Sinne ist, weil der Reis in Milch und nicht in Brühe gekocht wird. Sehr wohl als Risotto führen kann man dagegen süße Variationen wie solche mit Äpfeln, Feigen oder auch Holunderblüten.

Zwei Schritte zur Vorbereitung

Die Zubereitung der allermeisten Risotti beginnt mit den immer gleichen Schritten: Zuerst müssen die in kleine Würfel geschnittenen Zwiebeln oder Schalotten angebraten werden, danach kommt der Reis dazu, damit dieser glasig angeschwitzt werden kann. Was die Zwiebeln betrifft, so ist es wichtig, dass diese in Öl oder Butter gedünstet werden, allerdings nicht bei zu großer Hitze, weil sie sonst braun werden und eine leicht bittere Note annehmen. Also: **Dünsten Sie die Zwiebeln bei mittlerer Hitze und rühren sie dabei stetig**, um ein Anbrennen zu verhindern!

Zu den gedünsteten Zwiebeln kommt in einem zweiten Schritt der Reis, um auch diesen **glasig zu dünsten**. Damit verfolgt man drei Ziele, die mit der Stärke im Reis zusammenhängen. Das Anschwitzen verändert die Zusammensetzung der verschie-

denen Stärken auf der Oberfläche des Reiskorns so, **dass beim Kochen ein cremiger Reisstärkebrei entsteht**. Würde man die Reiskörner nicht glasig dünsten, wäre der Stärkebrei dagegen zäh und leimartig. Der zweite Grund, warum man Reis in Fett (meist Olivenöl) glasig anschwitzt, ist, dass einige der **Stärken auf und im Reiskorn karamellisieren** und so einen ganz eigenen Geschmack entfalten. Mit Geschmack hat auch der dritte Grund des Anschwitzens zu tun: Das Öl, in dem man die Reiskörner wendet, ist **ein guter Geschmacksträger**, wodurch der Risotto am Ende noch intensiver schmeckt.



Richtig anschwitzen

- Der Reis wird **in nicht allzu heißes Öl** geschüttet, alle Körner sollten gleichmäßig erhitzt werden.
- Deshalb muss der Reis **ständig gerührt** werden, er darf nicht am Topfboden liegen bleiben.
- Verhindern Sie in jedem Fall (auch dies durch ständiges Rühren), dass **der Reis braun wird**, weil der Risotto dadurch verbrannt schmeckt.
- Sobald der Reis glasig ist, **die Körner also von einer leicht durchschimmernden Schicht umhüllt** sind, wird er mit der Brühe aufgegossen.



Rühren, rühren und nochmals rühren

Risotto ist Handarbeit. Dafür sorgt vor allem die Notwendigkeit, dass er von der ersten bis zur letzten Minute ständig gerührt werden muss. Wie wir bereits beim Anschwitzen gesehen haben, **verhindern wir damit ein Anbrennen**.

Das ist allerdings nicht der einzige Grund, warum Risotto ständig gerührt werden muss. Vielmehr sorgen wir durch das Rühren auch dafür, dass **alle Reiskörner ständig in Flüssigkeitskontakt** bleiben und damit alle Körner nicht nur gleich viel Flüssigkeit aufnehmen, sondern auch im selben Maße gegart werden. Rühren wir also nicht (oder nicht genug), heißt man gegebenenfalls einmal auf ein verkochtes, einmal auf ein hartes Reiskorn.

Der dritte Grund des Rührens hat wieder einmal mit der Reiskörnerstärke zu tun. Bleiben die Reiskörner in Bewegung, **setzen sie mehr Stärke frei**, die sich im Gericht verteilt und so – wie wir bereits mehrfach beschrieben haben – für die cremig-samtige Konsistenz des Risottos sorgt.

Das Rühren hat übrigens auch zur Folge, dass beim Risotto-Kochen **kein Deckel auf den Topf** gesetzt wird. Dadurch kann die überschüssige Flüssigkeit auch verdampfen und tropft nicht vom Topfdeckel wieder in den Risotto.