

Risotto

Risotto ist eines der klassischen italienischen Gerichte, um das sich viele Mythen ranken. Einer, der sich hartnäckig hält: Risotto ist schwierig zu machen. Stimmt nicht. Risotto ist – wenn man mal den Trick raus hat – super einfach. Und es lässt sich unendlich variieren! Der reine Kochvorgang dauert 15 bis 20 Minuten. Wenn man noch etwas Gemüse schnippelt hat man in 30 Minuten eines der leckersten Essen überhaupt frisch zubereitet.

Pro Person sollte man (je nachdem wie viel Gemüse dazu kommt) 100 bis 150 g Reis rechnen. Pro 200 g Reis braucht man 1 Liter Brühe.

Wichtige Grundregeln:

1. Kaufe echten Risotto Reis. Jahrhunderte kluger Bauern haben diese Reis-Sorten zu diesem einem Zweck gezüchtet: perfektes Risotto. Klar geht theoretisch jeder Rundkornreis – aber jeder Reis verhält sich anders beim Kochen. Und echter Risotto Reis hat eben genau die richtige Mischung aus Festigkeit im Biss und Schlonzigkeit durch viel austretende Stärke beim Kochen. Du musst ja nicht den Gourmet Reis für 7 Euro/500 g kauen. Echten Risotto Reis gibt es auch schon für 2 – 3 Euro.
2. Die Brühe muss heiß sein. Wenn du kalte Brühe verwendest (schlimmer noch: kaltes Wasser) unterbrichst du jedes Mal den Kochvorgang, da die Temperatur im Topf fällt. Heiße Brühe bewirkt zwei Dinge: der Kochvorgang geht weiter und dein Risotto ist schnell fertig. Und zweitens gibt sie bereits den typischen Risotto Grundgeschmack an. Verwende also eine leckere Brühe. Wenn es schnell gehen muss, dann nimm ich auch Brühwürfel und löse die auf. Ich kaufe immer salzarme und hefefreie Gemüse-Brühwürfel – aber das ist deinem Geschmack überlassen.
3. Du kannst tatsächlich den Wein weglassen. Allerdings gibt er dem Risotto eine gewisse Grundsäure zu Beginn, die den Gesamt-Geschmack einfach feiner macht. Wenn du nicht extra einen Wein öffnen willst, dann greif auf Noilly Pratt zurück. Das ist ein Wermut-Anis Schnaps. Hält sich auch angebrochen ewig. Oder du lässt es ganz weg. Schmeckt halt nicht ganz soooo lecker dann.

Zutaten (Grundrezept für 2 Personen ohne irgendwas dazu)

300 g Risotto Reis

1,5 Liter Brühe

Ca. 100 ml Weisswein

2 Zwiebeln

Ein guter Batzen vegane Butter (mindestens 100 g, gerne mehr)

Olivenöl

1. Zwiebeln fein würfeln. In Olivenöl fein anrösten bis sie glasig, aber nicht braun sind. Den Risotto Reis dazu geben und ebenfalls anrösten bis das Reiskorn „glasig“ aussieht. Das bedeutet, es wird am Rand wie durchsichtig, in der Mitte aber bleibt ein weißer Kern.
2. Mit Weisswein ablöschen. Gut aufkochen lassen, damit der Wein verkocht.
3. Jetzt immer wieder großzügig Brühe angießen und ständig rühren. Das andauernde Rühren löst die Stärke aus dem Reiskorn und dadurch wird das Risotto so schön schlotzig-cremig.

4. Immer wenn die Brühe vom Reis ganz aufgenommen ist, neue Brühe angießen. Gegen Ende dann mal probieren. Risotto sollte noch etwas Biss haben, aber nicht zu fest sein. Einfach testen, wann ihr den Biss perfekt findet und dann aufhören Brühe dazu zu gießen.
5. Die Butter rein geben und unterrühren. Salzen.
6. Sofort servieren!

Risotto kann man vorbereiten. Man kocht es dazu etwa halbgar mit der Hälfte der Brühe. Dann kann man es stehen lassen. Sobald man es servieren will, muss man es dann wieder erhitzen und mit dem Rest der Brühe (ebenfalls wieder erhitzt!) zu Ende kochen. Fertiges Risotto immer gleich verzehren. Der Reis nimmt nämlich weiter Flüssigkeit auf. Wenn es also länger steht, wird es fest und nicht mehr so lekker schlontzig.

Aus Risotto Resten kann man am nächsten Tag lekkere Reisburger machen. Einfach mit etwas Sojamehl mischen, Bällchen abtrennen und flach drücken und in heissem Öl ausbacken. Dazu ein frischer Salat. Yummy.

Gemüse zum Risotto

Da kann man zwei Varianten unterscheiden: Gemüse direkt mitkochen. Das geht vor allem mit Gemüse, das schnell und innerhalb der 15-20 Minuten gart. Oder Gemüse extra kochen und über das fertige Risotto geben.

Mitkochen: Erbsen (sowohl frische als auch TK), Zuckerschoten, Spinat, Mangold, Spargel, Krübis klein geschnitten, jede Art von Kräutern, grüne Bohnen, Sau-/Puffbohnen, Bokkoli, Blätter jeder Kohlart fein geschnitten, etc.

Man gibt das Gemüse einfach zwischen Schritt 1 und 2 dazu.

Extra Kochen: z.B. im Ofen geröstete rote Bete, geröstete Kürbisspalten, gebratener Kohl, gebratene Möhren, etc.

Noch ein letzter Tip: Man kann das Risotto auch mit Rotwein ablöschen. Dann kriegt es eine leichte rot-lila Färbung. Das ist lekker zu sehr kräftigen Gemüsen. Man kann auch anstatt heißer Brühe heißen Gemüsesaft nehmen, z.B. Rote Bete Saft. Dadurch wird das ganze Risotto eingefärbt und das passt natürlich besonders gut, wenn man dann rote Bete dazu serviert!