

Risotto – Grundrezept und leckere Variationen

Für 4 Personen

Risotto schmeckt als Beilage oder mit Gemüse und etwas Fleisch, Hülsenfrüchten, Parmesan oder Nüssen als vollwertige Mahlzeit. Er lässt sich beliebig abwandeln und mit Kraftsuppe in stärkende Heilgerichte verwandeln.

Vorbereiten: ca. 5 Minuten

Garen: ca. 30 – 45 Minuten, je nach Reissorte

Zutaten

Für den Reis

1	große	Zwiebel
2	EL	Butter oder Olivenöl
250	g	Risotto-Reis, z. B. Arborio oder Vialone, möglichst Vollkorn
600	ml	Brühe
		Salz

Für Gemüserisotto zusätzlich

400 g festes Gemüse

Als Hauptmahlzeit zusätzlich

200	g	gewürfeltes Fleisch oder
200	g	gekochte Erbsen, Linsen, Bohnen oder
80	g	Parmesankäse und 8 EL Nüsse, Mandeln oder Samen

Für Gesundheit und Genuss

frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze

Zubereitung Risotto pur

- Die Zwiebel fein würfeln. Die Butter vorsichtig erhitzen und die Zwiebelwürfel darin 2 – 3 Minuten anschwitzen. Den Reis zugeben und unter Rühren glasig anbraten.
- Inzwischen die Brühe erhitzen. Den Reis mit mit Brühe begießen, bis er leicht bedeckt ist. Häufig umrühren. Sobald die Brühe aufgesogen ist, immer wieder etwas heiße Brühe nachgießen, bis der Reis wieder damit bedeckt ist.
- Der Reis ist fertig, wenn er vollständig ausgequollen, noch leicht feucht und cremig ist. Mit einer selbstgemachten Kraftbrühe schmeckt „Risotto pur“, mit etwas Salz abgeschmeckt, gut als Beilage zu Gerichten mit Gemüse und Fleisch.

Zubereitung mit Gemüse oder Pilzen

Bunte Gemüse der Jahreszeit machen Risotto aromatischer und nährstoffreicher. Sie enthalten, ähnlich wie Kräuter, wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere Gesundheit fördern und die Verdauung anregen können.

- Während der Reis kocht, das Gemüse fein würfeln oder grob raspeln. Gemüse 10 – 15 Minuten vor Ende der Garzeit vom Reis zugeben, wieder aufkochen und weiter köcheln lassen. Feste Gemüse und Pilze garen länger, Blattgemüse nur kurz.
- Zuletzt nach Wunsch Parmesan, Gewürze oder frische Kräuter zugeben und mit gerösteten Nüssen oder Parmesansplittern bestreut servieren.

Zubereitung mit Fleisch

Risotto ist eine schmackhafte Möglichkeit, Fleischreste zu verwerten. Gekochtes Fleisch ist gut bekömmlich und auch für Kinder und bei Schwäche eine ideale Zubereitungsweise.

- Fleischreste z. B. vom Kraftsuppenkochen verwenden oder Fleisch separat garen.
- Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und 5 – 10 Minuten vor Ende der Garzeit Zugeben, damit es mit erwärmt wird.

Zubereitung mit Erbsen, Bohnen oder Linsen

Auch Hülsenfrüchte sind in Kombination mit Reis gut verdaulich. Sie bieten Vegetariern in dieser Kombination eine hohe biologische Wertigkeit des pflanzlichen Eiweißes. Sie können im Sommer nach Art spanischer Tapas-Gerichte erfrischend mit frischen Erbsen oder dicken Bohnen und frischen Kräutern zubereitet werden. Im Winter wärmen kräftige Gewürze wie frischer Ingwer, Pfeffer oder Zimt angenehm.

Risotto-Variationen für jede Jahreszeit:

Ein besonderes Aroma und eine stärker kräftigende, nährnde, wärmende oder kühlende Wirkung erhält Risotto, wenn man selbst gekochte Kraftbrühe verwendet. Wenn es einmal schnell gehen muss, reicht für den Geschmack auch ein guter (Bio-)Brühwürfel!

Klassisches Risotto mit Pilzen (Champignon, Shitake oder Austernpilze)

Grundrezept mit Gemüsebrühe zubereiten, 300 – 400 g frische Pilze (separat mit etwas Zwiebel anbraten und unter den fertigen Risotto mischen oder ca. 20 Minuten mitköcheln lassen), mit etwas gemahlenem Koriander oder etwas weißem Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Buntes Risotto: Kinder lieben es!

Grundrezept mit Gemüse- oder Hühnerkraftbrühe zubereiten. 100 g Erbsen, 100 g Gemüsemais und 100 g Paprikawürfel 10 Minuten mitgaren.

Grünes Risotto für den Frühling

Grundrezept mit Gemüsebrühe zubereiten. Unter den gegarten Risotto 80 g Parmesan und 100 g gehackte, frische, gemischte Frühlingskräuter und Blattgemüse wie Babyspinat mischen. Mit 8 EL angerösteten Pinien- oder Cashewkernen bestreuen.

Erfrischendes Sommersisotto

Grundrezept mit Gemüsebrühe kochen. 200 - 300 g frische Erbsen oder frische dicke Bohnen 10 Minuten mitgaren und mit etwas frischer Minze, Salbei oder Bohnenkraut bestreuen.

Wärmendes Risotto mit Hühnerkraftbrühe für den Herbst

Grundrezept mit Hühnerbrühe (am besten selbst gekochte Kraftbrühe) zubereiten. 3 – 4 gewürfelte Möhren, 200 g gewürfeltes Hühnerbrustfleisch aus der Kraftbrühe und ½ Stange fein geschnittene Lauchringe 15 Minuten mitgaren. Mit etwas Rukola oder Thymian bestreuen.

Stark wärmendes Kürbis-Risotto mit Lamm für den Winter:

Wärmende Gemüse- oder Lammkraftbrühe verwenden. 300 – 400 g fein gewürfelten oder geraspelten Kürbis, 200 g gewürfeltes Lammfleisch (aus der Kraftbrühe oder separat angebraten), 4 EL Tomatenmark, 1 Lorbeerblatt, Pfeffer, etwas Zimt und 4 Fäden Safran.

Spanisches Risotto mit Meeresfrüchten und Safran

Grundrezept mit Gemüsekraftbrühe zubereiten. Erbsen, Meeresfrüchte und Fischstückchen kurz mitgaren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit 4 Fäden Safran mörsern, in wenig warmem Wasser auflösen und unterziehen.

Kubanisches Risotto „Moros y cristianos“

Grundrezept mit Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe zubereiten. 200 g gegarte Bohnen (Kidney-, Azuki-, schwarze oder weiße Bohnen) kurz vor Ende der Garzeit unterheben. Mit etwas Kreuzkümmel und Zitronensaft, Thymian oder Bohnenkraut abschmecken.

Tipp: Kochen Sie die doppelte Menge des Grundrezepts und servieren Sie es am ersten Tag als Beilage und am nächsten Tag als Hauptgericht mit weiteren Zutaten, frisch und kräftig abgeschmeckt.