



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Safran-Risotto – Bist Du der heimliche König des Risotto?

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 25 min **Gesamtzeit:** 35 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 112 kcal

Zutaten

500 g Carnaroli-Reis oder anderen Rundkornreis

1 l Rinder-, Hühner- oder Gemüsebrühe - heiss und gut abgeschmeckt (ggf. noch etwas mehr)

100 ml Weisswein

50 g Zwiebeln oder Schalotten - sehr fein gehackt

2 Knoblauchzehen - geschält und den Keim entfernt

2 Esslöffel einfaches Olivenöl

50 g kalte Butter - in Würfeln oder nach Geschmack

50 g geriebenen Padano oder mehr nach Geschmack

15 Stück(e) Safranfäden, oder nach Geschmack - mit etwas heisser Brühe übergossen und stehen gelassen (so löst sich das Crocetin und der Safran färbt besser). Achtung: zu viel Safran kann «blechig» schmecken und im aller schlechtesten Fall tödlich sein.

2 Lorbeerblätter

Salz, schwarzer Pfeffer, Cayenne, Brühwürfel

Zubereitung

1. Einen passenden Topf auf mittlerer Hitze vorheizen. Darin die Zwiebelwürfel mit dem Öl farblos andünsten.

2. Die Reiskörner begeben und den Reis unter Rühren anwärmen, bis er glasig wird und heiß ist.

3. Den Knoblauch begeben, kurz mitdünsten, alles mit Weißwein ablöschen und komplett verkochen lassen.

4. Mit 750 ml heißer Brühe (1 Teil Reis auf 1,5 Teile Flüssigkeit im 1. Schritt) auffüllen, Lorbeerblätter und den eingeweichten Safran begeben, alles zum Kochen bringen, Deckel aufsetzen und dann 15 Minuten

bei kleinster Hitze ziehen lassen. (Alternative: Wasserkocher und Brühwürfel, wenn keine frische Brühe im Haus ist.) *Hier kannst Du auch eine Pause / Wartezeit einlegen. Der Reis wird nicht verkochen, da er nicht mehr Flüssigkeit aufnehmen kann, als vorhanden ist. Er kann höchstens anbrennen, wenn der Topf zu heiß wird. Wer Gäste empfängt, hat jetzt etwas Spielraum.*

5. Wenn es weitergehen soll: den Reis probieren, nach Geschmack würzen, die Hitze wieder hochschalten und die restliche heiße Flüssigkeit nach und nach unter Rühren bis zur gewünschten Konsistenz begeben.

6. Durch das Rühren löst sich Stärke aus dem Reiskorn und es fängt an zu binden, durch das Aufkochen verkleistert die Stärke.

7. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, die Hitze zurücknehmen und die kalten Butterwürfel und den Parmesan unterrühren. Fertig abschmecken und auf vorgewärmte Teller servieren.

8. Der Risotto ist perfekt, wenn er gerade so fließen will und dass aber nur knapp kann. Die Knoblauchzehen und die Lorbeerblätter kannst Du nach dem Kochen entfernen.

Tipp zum Abschmecken: Schmeckt der Reis wässrig, dann fehlt Umami. Das kannst Du durch mehr Padano oder mehr Brühwürfel anheben. Zu bedenken ist einfach, dass Brühwürfel erst einmal vollständig aufkochen müssen, bevor das Umami gelöst wird. Wenn schon Padano und Butter im Topf sind, sollte es aber nicht unbedingt noch mal komplett aufkochen.

9. Kleiner Tipp an alle mit einem guten Stoffwechsel oder an alle, die Gewicht zunehmen wollen: In der Sterneküche würde deutlich mehr kalte Butter und auch mehr Käse im Risotto verschwinden. Das schmeckt einfach sündhaft gut und keiner wusste bis jetzt warum :-).

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Variieren kannst Du das Rezept, indem Du anstatt Safran zu Beginn am Schluss Kräuter oder Pesto beigibst; indem Du einen Teil der Brühe durch passierte Tomaten austauschst oder indem Du das gefilterte Einweichwasser / Einweichbrühe von getrockneten Pilzen zusammen mit der Brühe verwendest und die gewaschenen und gehackten Pilze am Schluss mit beigibst.



Zu Safran-Risotto passt auch eine leckere Steinpilz-Sauce und noch mehr Käse

Auch sehr lecker wird es mit Cicorino rosso, Birnen, Gorgonzola und gerösteten Walnüssen oder indem Du das Öl oder die Butter in Teilen durch Knochenmark-Würfel vom Rind oder Kalb ersetzt und alles mit Rotwein ablöschst. Zu Fisch oder Geflügel passt auch das Abschmecken mit Zitronensaft und Schale.



Ein cremiges Risotto eignet sich auch gut als Beilage – hier mit Tomate, Paprika und Fleisch vom Grill

Für Spinat-Risotto kann man etwa 300 g Tiefkühl-Spinat dämpfen und dann ausdrücken. Das Risotto ohne Safran zubereiten und kurz vor Schluss den Spinat mit Padano und Butter beigeben und alles gut

vermischen. Achtung: Grünes Gemüse sollte nie heiß abgedeckt stehen bleiben, es wird dadurch sehr schnell grau. Das ist zwar nicht gesundheitsschädigend aber schaut nicht sehr lecker aus.



Spinat-Risotto schmeckt auch am Valentinstag gut!

Zu viel Risotto gekocht? Aus den Resten kann man leckere Arancini machen, das ist eine Art italienische Reis-Krokette, in die teilweise noch Hülsenfrüchte wie Kichererbsen eingearbeitet wird.

Ich wünsch Dir viel Spaß beim Nachkochen dieses sagenumwobenen Gerichts der italienischen Küche. Schreib mir doch mal, ob Du Deine «Nonna» mit Deinem Risotto verzaubern konntest und Sie einen Unterschied bemerkt hat oder wenn Dich eine andere Variante ebenfalls interessiert.