

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

# 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?

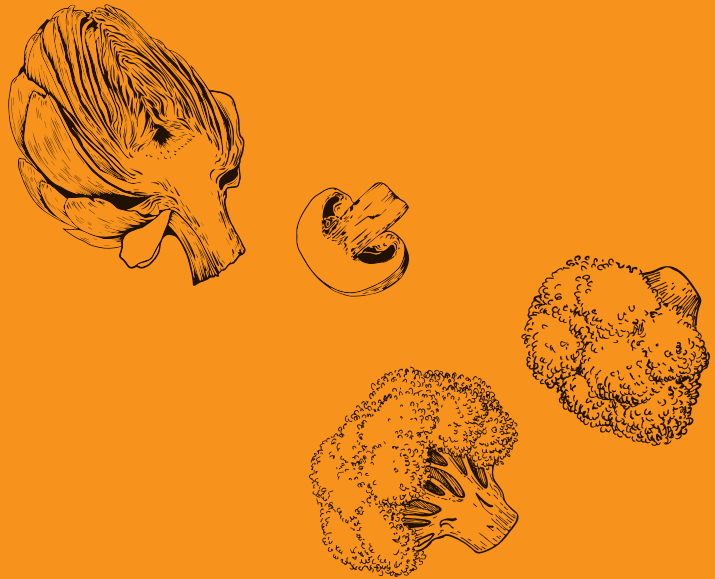
- 26 BRÜHEN & SAUCE
- 30 SCHRITT FÜR SCHRITT
- 40 REZEPTE

- 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

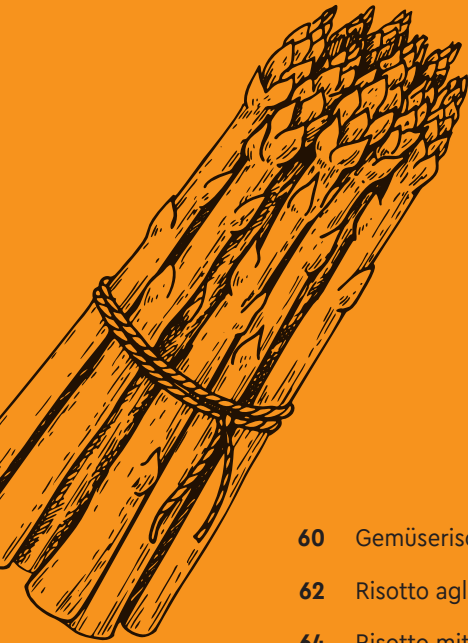
## GEMÜSE & GETREIDE

- 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 geflammtem 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

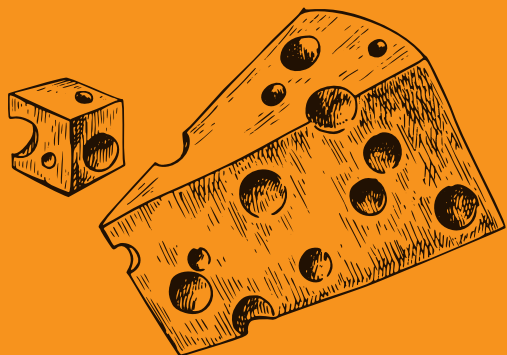
- 88 Hopfenrisotto mit Bier und Peperoncino
- 90 Safranrisotto mit Lakritze
- 92 Käserisotto mit Bergkräutern und Blüten
- 94 Sprossenrisotto mit Sojasauce
- 96 Schnittlauchrisotto mit pochiertem Ei
- 98 Wildkräuterrisotto mit Büffelmozzarella
- 100 Steinpilzrisotto
- 102 Champignonrisotto
- 104 Pfifferlingrisotto
- 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





J. Bachmann

H. Gasteiger



## 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**

## 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:

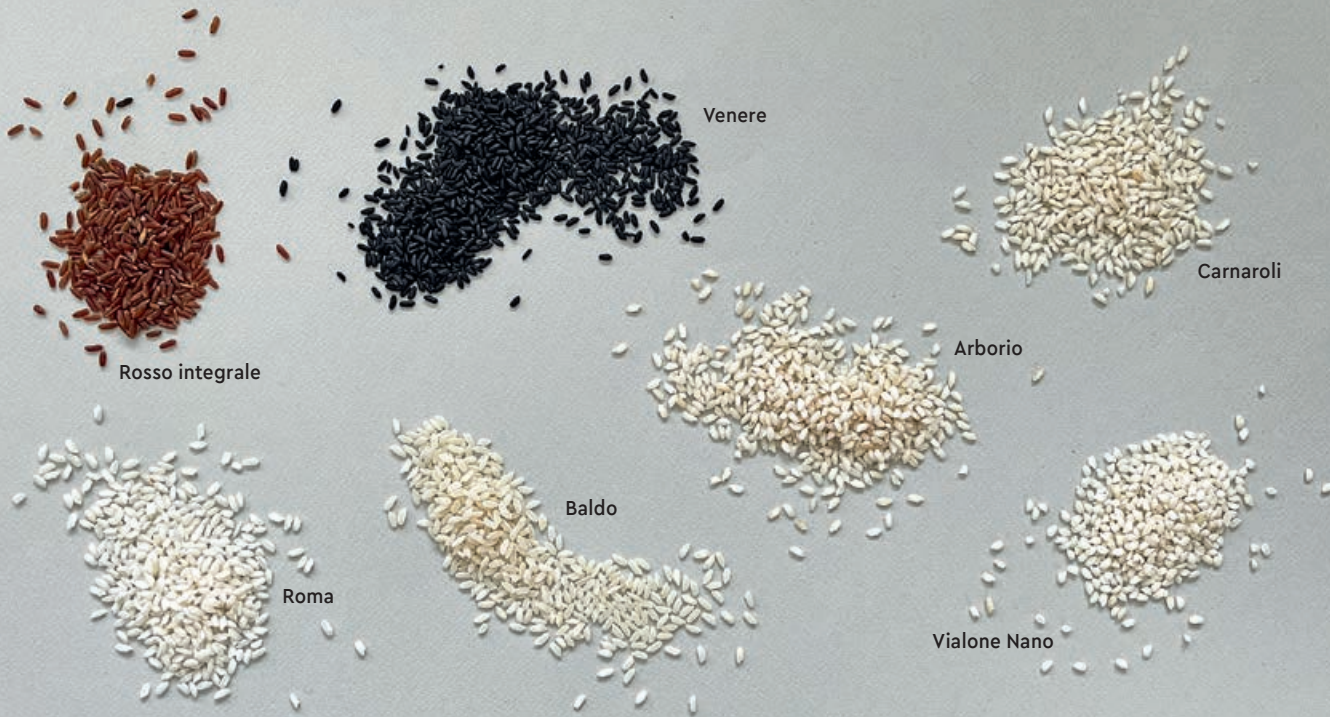
- **Arborio** ist eine italienische Reissorte, die sich durch ein **langes, halbrundes Korn** auszeichnet und in der unmittelbaren Nachkriegszeit auf den Markt gebracht worden ist. Ihren **Namen** hat die **Reissorte** von jenem **Dorf** in der piemontesischen Provinz Vercelli, aus der sie ursprünglich 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.

# PIFFERLINGE

## vorbereiten und schneiden Rezept siehe Seite 104



1

Die Stielenden mit einem **Messer** abschneiden



2

Die Pfifferlinge mit einem **Pinsel** oder Küchenkrepp reinigen



3

Die Pfifferlinge durch **Auseinanderziehen** halbieren ...



4

... oder in **Scheiben** schneiden



# STEINPILZE

## vorbereiten und schneiden Rezept siehe Seite 100

Steinpilze mit einem **Pinsel** putzen und Stielende mit einem **Messer** abschneiden



Den **Stiel** herausdrehen oder abschneiden



Den Hut in **Scheiben** schneiden ...



... oder in **Spalten** schneiden



Steinpilzscheiben



Steinpilzspalten

40



42



44



52



54



56



64



66



68



76



78

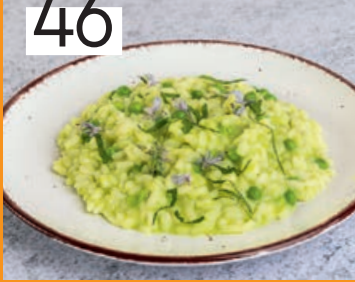


80





46



48



50



58



60



62



70



72



74



82



84



## Gemüse & Getreide

# SPARGELRISOTTO mit gehacktem Ei und Kresse



4 Personen



40 Minuten



leicht



vegetarisch

400 g **weißer Spargel**  
50 g **Zwiebeln**  
40 g **Butter**  
80 ml **Weißwein**  
280 g **Rundkornreis** (Arborio,  
Carnaroli oder Vialone Nano)  
1 l **heiße Gemüsebrühe**  
(siehe Seite 26) oder  
heißes Wasser  
**Salz**  
**Pfeffer** aus der Mühle  
20 g **Parmesan**, gerieben  
20 g **kalte Butter**  
2 **Eier**, hart gekocht und  
grob gehackt  
2 EL **Schnittlauch**,  
fein geschnitten  
**Gartenkresse** zum Garnieren

1. Spargel waschen und mit einem Spargelschäler von der Spitze bis zur Schnittstelle schälen.
2. Spargelstangen in schräge, 1 cm lange Stücke schneiden.
3. Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Butter andünsten. Spargelstücke dazugeben und mit Weißwein ablöschen.
4. Den Reis zufügen und unter ständigem Rühren erhitzen. Nach und nach mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa **18 Minuten** kochen lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer, Parmesan und kalter Butter verfeinern.
6. Den Risotto auf Tellern anrichten und mit gehacktem Ei, Schnittlauch und Gartenkresse garniert servieren.

**Tipps** Es kann sowohl weißer als auch grüner Spargel verwendet werden.

Dieser Risotto eignet sich als Beilage hervorragend zu gebratenem Fisch, z. B. Rotbarbe, Wolfsbarsch oder Zander.





# RISOTTO

## mit Peperonicreme und Schnittlauch



### Peperonicreme

2 **rote Peperoni** (Paprikaschoten)

2 EL **Olivenöl**

**Salz**

100 ml **Gemüsebrühe**  
(siehe Seite 26)

### Risotto

80 g **Zwiebeln**

2 EL **Öl**

280 g **Rundkornreis** (Arborio, Carnaroli oder Vialone Nano)

50 ml **Weißwein**

1 l **heiße Gemüsebrühe**  
(siehe Seite 26) oder  
heißes Wasser

**Salz**

**Pfeffer** aus der Mühle

20 g **kalte Butter**

20 ml **Olivenöl**

30 g **Pecorino** (Schafsmilchkäse)  
oder Parmesan, gerieben

2 **mittelscharfe Chilischoten**,  
in Ringe geschnitten

### Weiteres

2 EL **Schnittlauch**,  
fein geschnitten

**Pecorinospäne** zum Garnieren

### Peperonicreme

1. Peperoni mit einem Bunsenbrenner abflämmen oder im Backofen bei **220 Grad** Oberhitze backen, bis die Schale ganz dunkel ist. Etwas abkühlen lassen und die verbrannte Schale abziehen.
2. Peperoni in Stücke schneiden, in etwas Olivenöl andünsten und salzen. Mit Gemüsebrühe etwa **15 Minuten** weich dünsten.
3. Die Peperoni im Mixer fein pürieren und bereitstellen.

### Risotto

4. Zwiebeln schälen, fein schneiden und in Öl leicht andünsten.
5. Den Reis zufügen und bei milder Hitze und unter ständigem Rühren glasig werden lassen.
6. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.
7. Nach und nach mit Gemüsebrühe aufgießen, sodass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.
8. Unter oftmaligem Rühren etwa **18 Minuten** kochen lassen, bis der Risotto bissfest, seine Konsistenz aber cremig ist.
9. Die Peperonicreme unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter, Olivenöl und geriebenem Pecorino verfeinern.

### Fertigstellung

10. Den Risotto auf Tellern anrichten und mit Chiliringen, Schnittlauch und Pecorino garniert servieren.

**Tipp** Der Risotto ist eine hervorragende Beilage zu gebratenem Geflügel.





# BUCHWEIZENRISOTTO mit gebratenen Feigen



4 Personen



40 Minuten



leicht



vegetarisch

## Buchweizenrisotto

200 g **Buchweizen**

80 g **Zwiebeln**

1 **Knoblauchzehe**

2 EL **Öl**

50 ml **Weißwein**

1,2 l **heiße Gemüsebrühe**

(siehe Seite 26) oder  
heißes Wasser

**Salz**

**Pfeffer** aus der Mühle

30 g **kalte Butter**

20 g **Parmesan**, gerieben

## Gebratene Feigen

4 **Feigen**

1 EL **Butter**

## Weiteres

100 g **Walnüsse**, grob gehackt

**Radicchio** und **Lollosalat**

zum Garnieren

## Buchweizenrisotto

1. Buchweizen waschen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und in Öl andünsten.
3. Buchweizen zufügen und bei milder Hitze und unter ständigem Rühren glasig werden lassen.
4. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.
5. Nach und nach mit Gemüsebrühe aufgießen, sodass der Buchweizen immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.
6. Unter oftmaligem Rühren etwa **18 Minuten** kochen lassen, bis der Buchweizenrisotto bissfest, seine Konsistenz aber cremig ist.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter und Parmesan verfeinern.

## Gebratene Feigen

8. Feigen spalten und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
9. Die Feigen mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und etwa **2 Minuten** braten.

## Fertigstellung

10. Den Risotto mit Walnüssen und Feigen auf Tellern anrichten und mit Radicchio und Lollosalat garniert servieren.

**Tipp** Der Buchweizen kann durch Gerste oder Rundkornreis ersetzt werden.





# HOPFENRISOTTO

## mit Bier und Peperoncino



4 Personen



40 Minuten



leicht



scharf

80 g **Frühlingslauch** oder  
Zwiebeln

2 EL **Olivenöl**

280 g **Rundkornreis** (Arborio,  
Carnaroli oder Vialone Nano)

150 ml **Bier**

800 ml **heiße Gemüsebrühe**  
(siehe Seite 26) oder  
heißes Wasser

2 EL **Hopfendolden**,  
fein geschnitten

**Salz**

2 **milde Peperoncini** (milde  
Chilischoten), in Scheiben  
geschnitten

40 g **kalte Butter**

30 g **Parmesan**, gerieben  
**gedünstete Hopfendolden**  
zum Garnieren

**Bierschaum** zum Garnieren

1. Frühlingslauch waschen, fein schneiden und in Olivenöl leicht andünsten.
2. Reis zufügen und bei milder Hitze und unter ständigem Rühren glasig werden lassen.
3. Mit Bier ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.
4. Nach und nach mit Gemüsebrühe aufgießen, sodass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.
5. Die geschnittenen Hopfendolden dazugeben und alles unter oftmaligem Rühren etwa **18 Minuten** kochen lassen, bis der Risotto bissfest, seine Konsistenz aber cremig ist.
6. Den Risotto mit Salz und Peperoncino abschmecken und mit kalter Butter und Parmesan verfeinern.
7. Auf Tellern anrichten, mit den gedünsteten Hopfendolden und etwas Bierschaum garniert servieren.

**Tipps** Sie können das Bier zum Ablöschen auch durch **Hopfentee** ersetzen.

**Wer den Risotto etwas feiner liebt, kann noch etwas flüssige oder geschlagene Sahne hinzufügen.**







114



116



118



126



128



130



138



140



142



150



152



154



120



122



124



132



134



136



144



146



148



156



158



160



## Käse & Fleisch

# ZIEGENKÄSERISOTTO mit Lammrückenfilet



4 Personen



40 Minuten



mittelschwer

## Risotto

80 g **Zwiebeln**

1 **Knoblauchzehe**

2 EL **Öl**

280 g **Rundkornreis** (Arborio,  
Carnaroli oder Vialone Nano)

20 ml **weißer Balsamicoessig**  
oder Apfelessig

1 l **heiße Geflügelbrühe**

(siehe Seite 27) oder  
heißes Wasser

**Salz**

**Pfeffer** aus der Mühle

50 g **kalte Butter**

150 g **Ziegenfrischkäse** oder  
Frischkäse

30 g **Parmesan**, gerieben

## Lammrückenfilet

200 g **Lammrückenfilets**

**Salz**

50 ml **Öl**

2 EL **Senf**

3 EL **Petersilie**, fein geschnitten

## Weiteres

1 TL **Salzblüte** (Fleur de Sel)

4 EL **frittierte Petersilienblätter**  
(siehe Tipp)

1 EL **Parmesanspäne**  
zum Garnieren

## Risotto

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und in Öl leicht andünsten.
2. Den Reis zufügen und bei milder Hitze und unter ständigem Rühren glasig werden lassen.
3. Mit weißem Balsamicoessig ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.
4. Nach und nach mit Geflügelbrühe aufgießen, sodass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.
5. Unter oftmaligem Rühren etwa **18 Minuten** kochen lassen, bis der Risotto bissfest, seine Konsistenz aber cremig ist.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter, Ziegenfrischkäse und Parmesan verfeinern.

## Lammrückenfilet

7. Die Lammrückenfilets salzen und im heißen Öl **4 Minuten** braten. Das Fleisch wenden und in weiteren **4 Minuten** fertig braten.
8. Die Filets mit etwas Senf bestreichen und in Petersilie wälzen.

## Fertigstellung

9. Die Lammrückenfilets in Scheiben schneiden. Den Risotto auf Teller verteilen und das Fleisch darauf anrichten.
10. Mit Salzblüte bestreuen und mit frittierten Petersilienblättern und Parmesanspänen garniert servieren.

**Tipps** Anstelle von Lamm können Sie Rehrückenfilets verwenden.

Sie können den Risotto auch mit geschmorten Kalbswangen servieren.

Frittieren Sie die gut abgetrockneten Petersilienblätter etwa 1 Minute im 170 Grad heißen Fett.





# CHAMPAGNERISOTTO mit Austern und Maracuja



4 Personen



40 Minuten



leicht

60 g **Schalotten**  
2 EL **Olivenöl**  
280 g **Rundkornreis** (Arborio,  
Carnaroli oder Vialone Nano)  
300 ml **Champagner** oder Sekt  
700 ml **heiße Gemüsebrühe**  
(siehe Seite 26) oder  
heißes Wasser

## Salz

**Pfeffer** aus der Mühle

60 g **kalte Butter**

50 g **Parmesan**, gerieben

12 **Austern**

4 EL **Maracujasaft** oder  
Orangensaft

**Austernkraut** zum Garnieren

1. Schalotten schälen, fein schneiden und in Olivenöl leicht andünsten.
2. Den Reis zugeben und bei milder Hitze und unter ständigem Rühren glasig werden lassen.
3. Mit 100 ml Champagner ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.
4. Nach und nach mit Gemüsebrühe aufgießen, sodass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.
5. Unter oftmaligem Rühren etwa **18 Minuten** kochen lassen, bis der Risotto bissfest, die Konsistenz aber cremig ist.
6. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter, Parmesan und 200 ml Champagner verfeinern.
7. Die Austern waschen, öffnen und aus der Schale lösen.
8. Den Risotto auf Teller geben und die Austern darauf anrichten. Mit etwas Maracujasaft beträufeln und mit Austernkraut garniert servieren.

**Tipp** Sie können die Austern auch durch rohen Thunfisch oder Lachs ersetzen.





# HOLUNDERRISOTTO mit Zwetschgen



4 Personen



40 Minuten



leicht



vegetarisch

200 g **Rundkornreis** (Arborio, Carnaroli oder Vialone Nano)  
 100 ml **Holunderwein**  
 oder 4 EL Holundersirup  
 800 ml **Traubensaft**  
 oder Wasser  
 30 g **kalte Butter**  
 120 ml **Sahne**  
 200 g **eingelegte Zwetschgen**  
 (Zwetschgenröster)  
**Zitronenverbene** oder  
 Holunderblüten  
 zum Garnieren

1. Den Reis unter ständigem Rühren glasig werden lassen und mit Holunderwein ablöschen.
2. Nach und nach mit Traubensaft aufgießen, sodass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.
3. Unter ständigem Rühren etwa **18 Minuten** kochen lassen.
4. Den Risotto mit kalter Butter und Sahne verfeinern.
5. Auf Tellern anrichten und mit eingelegten Zwetschgen und Zitronenverbene garniert servieren.

**Tipp** Um Zwetschgen einzulegen, frische Zwetschgen in Spalten schneiden, mit Zucker und Portwein etwa 5 Minuten kochen und mit Speisestärke binden.

Anstelle von eingelegten Zwetschgen können Sie Marillenkompott verwenden.





## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

## **Bildnachweis**

Foto Studio R – Robert Martelli: 16 (Bierglas)

mauritius images / Alamy Stock Photos: 18 oben (A. Astes)

Daniele Paternoster: Umschlag-Rückseite, 23

Heike Santer: 13

stock.adobe.com: Umschlag-Vorderseite (Anastasiia Nurullina), Vorsatz (Qualit Design),  
4 + 202 unten (alexandrakuz), 5–7 (JeannaDraw; Maria.Epine; Tartila), 10 (coco), 11 (m\_k\_),  
12 (zhane luk), 14 (Maksim Shebeko), 15 (Oleksandr Prokopenko), 16 (Tatjana Baibakova),  
18 unten links (Marco Mayer), 19 (Joern Rynio), 21 (Atlas Studio), 22 unten links (Da-ga),  
191 (Natalia Zakharova)

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen, [www.gpichler.com](http://www.gpichler.com)

1. Auflage 2024

© Athesia Buch GmbH, Bozen

**Redaktion:** J. Christian Rainer

**Lektorat:** Kathrin Kötz, Auer

**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Bildbearbeitung:** Typoplus, Frangart

**Druck:** Athesia Druck, Bozen

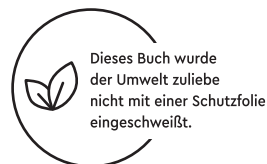
**Papier:** Vorsatz Offset weiß, Innenteil Gardamatt Ultra

Gesamtkatalog unter  
[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

Fragen und Hinweise bitte an  
[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

ISBN 978-88-6839-753-1

ISBN 978-88-6839-754-8 (e-Book)







Risotto ist eine Säule der italienischen Küche und ein wahrer Alleskönner. Kombiniert mit unterschiedlichsten Zutaten hat er etwas für alle Geschmäcker zu bieten: von bunten **Gemüse-, Kräuter-** und **Pilzrisotti** über solche mit **Fisch** oder **Meeresfrüchten** bis hin zu **Fleischrisotti**. Selbst **süße Varianten** gibt es, mit denen Sie – **als Dessert serviert** – beste Figur machen.

Die Rezepte dafür hat das **„So kocht Südtirol“-Team** für Sie gesammelt: einfach nachzukochen, mit **Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Profitipps** und der gewohnten **Gelinggarantie**. Zudem erhalten Sie eine ganze Menge Wissenswertes rund um die Auswahl der richtigen Reissorten, um die beste **„Mantecatura“** und das klassisch italienische cremige Gefühl auf der Zunge.

Ob unkomplizierte Alltagsküche oder besonderer Festtagsgenuss: Risotto passt zu jeder Gelegenheit.



ISBN 978-88-6839-753-1



9 788868 397531

athesia-tappeiner.com

25 € (V/D/A)