RISOTTO VOM VENERE-REIS

ZUTATEN FÜR 3–4 PERSONEN

ZUTATEN

1 1/2–2 l	Gemüsefond *(S. 163)*
6 EL	Olivenöl
60 g	Schalotten
250 g	Venere-Reis
120 g	frisch geriebener Parmesan
60–120 g	Butter
	Meersalz
Abrieb	von 1 unbehandelten Bio-Limette
	Haselnüsse nach Geschmack

ZUBEREITUNG Gemüsefond zum Sieden bringen und leicht am Sieden halten. Olivenöl in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen und darin die fein geschnittenen Schalotten bei mittlerer Hitze dünsten.

Reis hinzufügen, mit dem Großteil des Gemüsefonds angießen und unter ständigem Rühren etwas mehr als al dente kochen. Der Reis sollte cremig weich, jedoch nicht zerkocht sein. Temperatur reduzieren.

Parmesan und kalte Butterstücken in den Reis einrühren. Dies verleiht dem Risotto Geschmack und eine subtile Bindung. Sollte der Risotto zu dick sein, etwas Gemüsefond hinzufügen. Mit Meersalz und Limettenabrieb abschmecken. Die Haselnüsse frisch über den Reis reiben.

TIPP Ursprünglich stammt Venere-Reis aus China, dort wurde er schon 2800 v. Christus angebaut. Der Legende nach war dieser äußerst nahrhafte Vollkornreis nur den Kaisern vorbehalten. Er lässt sich u.a. sehr gut mit Spargel, Kürbis und Karotten kombinieren. Mir persönlich schmeckt er naturbelassen am besten.