

Der Bachmeier ★ Cremiges Reisgericht aus Norditalien

Grüner wird's nicht mehr!

Cremig-weiche Konsistenz, bissfeste Reiskörner: So ist ein Risotto perfekt.

Das Gericht stammt ursprünglich aus Norditalien. In Mailand heißt es, Risotto hilft gegen jede Art von Kummer – und weckt die Lebensfreude! Starkoch Hans Jörg Bachmeier zaubert hier eine grüne Variante – passend zum Frühling!



Fotos: Bachmeier, PantherMedia, Alimdi, Getty Images



Mit der Brühe geht's los: ich bringe sie zum Kochen und halte sie heiß. In einem zweiten, nicht zu großen Topf schwitze ich die Schalotten- und die Knoblauchwürfel in Olivenöl an. Wenn sie glasig sind, gebe ich den Reis dazu und lasse ihn ein bis zwei Minuten mitschwitzen. Wenn die Körner ebenfalls leicht glasig aussehen, lösche ich mit dem Weißwein ab und lasse ihn vollständig einkochen.

Erst dann gebe ich schöpflöffelweise immer wieder Brühe dazu, rühre hin und wieder vorsichtig um und koche den Reis so lange, bis er die gewünschte Konsistenz hat und so viel Brühe aufgenommen hat, dass er grade flüssig ist, aber nicht schwimmt. Wichtig ist, dass der Risotto stetig kocht und die Brühe richtig heiß ist.

Kochen die Reiskörner gleichmäßig, wird der Risotto schön cremig. Und: Nicht zu viel und zu fest rühren! Während der Risotto kocht, gebe ich Spinat, Petersilie und Brunnenkresse mit Olivenöl, Salz und Wasser in den Mixbecher bzw. Mixer und püriere das Grünzeug möglichst fein. Die grüne

Masse gebe ich in den Risotto und koche sie kurz mit, bis sich eine schöne grüne Farbe entwickelt. Durch das Erhitzen löst sich nämlich das Blattgrün aus den Blättern und färbt den Risotto. Nun rühre ich noch die kalte Butter ein, streue den Parmesan ein und ver-

rühre alles sanft, bevor ich mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Olivenöl abschmecke. Ich nehme den Topf vom Herd, lasse den Risotto noch kurz mit Deckel ruhen, richte ihn dann auf vorgewärmten Tellern an, lege je eine Scheibe Schinken darauf und serviere sofort. Übrigens: eine einschlägige italienische Küchenweisheit sagt: Die Gäste warten auf den Risotto, nicht der Risotto auf die Gäste. ★

An Guadn wünscht Ihr

Hans Jörg Bachmeier

Grüner Frühlingsrisotto

Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
fein gewürfelt
1 Schalotte fein gewürfelt
1 EL Olivenöl
240 g Risottoreis
(am besten Carnaroli)
100 ml Weißwein
1 l Gemüsebrühe
50 g frisch geriebener
Parmesan
80 g kalte Butter
Salz
Cayennepfeffer
frisch gemahlener Pfeffer

50 g Spinat
50 g Petersilie
50 g Brunnenkresse
(siehe auch links unten)
50 ml Olivenöl
100 ml Wasser
Salz

Nach Belieben vier Scheiben
Parmaschinken oder anderer
milder luftgetrockneter
Schinken

tz-Stichwort

Brunnenkresse

Brunnenkresse, auch Bachkresse oder Wasserkresse genannt, ist ein uraltes Küchenkraut. Bereits Plinius der Ältere schreibt über das Nasturtium („Nasenbeißer“), welches das Gedächtnis schärft. Brunnenkresse hat einen feinen, pikanten Geschmack. Die

Schärfe kommt von Senfölen, diese haben eine desinfizierende Wirkung und helfen unserem Stoffwechsel bei der Verwertung von Eiweiß. Außerdem enthält Brunnenkresse reichlich Vitamin A, C, D und E. Im Mittelalter wurde sie gegen Infekte, Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen eingesetzt.



Tipp:

Sie können den Risotto natürlich auch vegetarisch genießen. Und eine weitere schöne Variante ist folgende: Bevor man das Blattgemüse in den Risotto gibt, geschälte rohe Garnelen hineingeben und kurz mitkochen lassen. Die Garnelen garen im Reis und geben so noch ein tolles Aroma ab.