



Mediterrane Baguette

(20 Minuten, kleine Mahlzeit für 4 Personen)

1	Glas	Artischocken	in Öl eingelegt, ca. 285 g
250	Gramm	Ricotta	
125	Gramm	Fischkäse	Cantadou Olivenkäse
		Salz	
		Pfeffer	
1		Baguette	
1	EL	Oregano	getrocknet

Backofen auf 220° vorheizen.

Artischocken in ein Sieb abgiessen, das Öl auffangen. 4 EL Artischockenöl mit Ricotta und Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Baguette zuerst in der Mitte, dann längs halbieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Bleck legen. Brotstücke auf der flachen Seite mit der Ricottamasse dick bestreichen. Artischockenstücke halbieren, Baguettes damit belegen. Mit Oregano bestreuen.

Im Ofen 7 – 10 Minuten backen.

Safran-Suppe mit Morcheln

(40 Minuten, Vorspeise für 4 Personen)

1	EL	Butter	
2		Schalotten	sehr fein gehackt
150	Gramm	Sellerie	in kleinen Stücken
4	EL	Vermouth	Noilly Prat
8		Safranfäden	
1	dl	Rahm	
		Salz	
		Pfeffer	
80	Gramm	Morcheln	frisch, Variante getrocknet
		Bratbutter	
2	EL	Vermouth	Noilly Prat
1	dl	Rahm	steif geschlagen
		Safranfäden	zur Dekoration

Butter warm werden lassen, Schalotten und Sellerie ca. 5 Min. andämpfen. Vermouth begeben, vollständig einköcheln. Etwa 5 dl Wasser dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Safranfäden begeben zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. weich köcheln.

Suppe pürieren, Rahm dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 2 Min. köcheln, würzen.

Morcheln gut waschen und abtrocknen lassen. Variante: getrocknete Morcheln ca. 15 Min. einweichen, ebenfalls gut waschen und abtropfen.

Morcheln je nach Grösse längs halbieren oder vierteln. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Morcheln bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten. Vermouth und etwa 1 EL Wasser begeben, vollständig einköcheln, würzen.

Suppe anrichten. Morcheln darauf verteilen, mit geschlagenem Rahm und Safran garnieren.

Italienischer Klassiker

So wird Risotto schön cremig

25.01.2017, 09:36 Uhr | msh



Risotto kommt am besten frisch auf den Tisch. (Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

Ein gutes **Risotto** hat eine cremige, sämige Konsistenz und ist angenehm bissfest. Auf keinen Fall darf es matschig sein. Mit der richtigen Technik ist es gar nicht schwer, ein köstliches Risotto zu zaubern. Probieren Sie es einfach aus.

Auf den Reis kommt es an

Für Risotto gilt die Aussage "ein Rezept ist immer nur so gut wie seine Zutaten" besonders. Mit dem falschen Reis büßt das Gericht schnell seine cremige Konsistenz ein. Risotto-Reis hat ganz besondere Eigenschaften: rundliche Körner und einen hohen Stärkegehalt. Durch die runde Form wird der Reis gleichmäßig gar und durch die Stärke bekommt das Risotto seine Sämigkeit. Auf keinen Fall darf man den Reis vor der Zubereitung waschen, da so die Stärke vom Reis gespült wird. Die Cremigkeit ist dann dahin. Risotto-Reis gibt es in unterschiedlichen Sorten: Die bekannteste Sorte ist der Arborio. Er ist leicht zu bekommen und gut für den Alltag geeignet. Probieren Sie auch mal die Sorten Carnaroli - ein strahlend weißer Reis - und den in der Gastronomie beliebten Vialone.

Hochwertige Zutaten lohnen sich

Verwenden Sie nur hochwertigen Fond oder Brühe und nehmen Sie einen guten Wein zum Ablöschen. Am besten schmeckt das Risotto, wenn man zum Kochen einen Wein nimmt, den man selber gerne trinkt und später auch zum Essen reicht. Risotto kommt am besten ganz frisch auf den Tisch. Es eignet sich als Vorspeise oder Beilage zu einem Fleischgericht und auch als

Hauptgericht. Planen Sie für die Zubereitung etwa 40 Minuten ein.

Zutaten für vier Personen

Für vier Personen benötigen Sie einen halben Liter heißen Geflügel- oder Gemüsefond, einen Esslöffel Olivenöl, einen Esslöffel Butter, eine mittelgroße, fein geschnittene Zwiebel, wer mag zwei Stangen fein gewürfelte Staudensellerie, 300 Gramm Risotto-Reis, ein Achtel trockenen Weißwein und 50 Gramm frisch geriebenen Parmesankäse. Salz und Pfeffer zum Würzen dürfen ebenfalls nie fehlen.

So wird das Gericht zubereitet

Erhitzen Sie das Öl in einem Topf und schwitzen Sie die Zwiebeln und den Staudensellerie etwa vier Minuten auf kleiner Stufe an. Geben Sie den Reis dazu und erhöhen Sie die Temperatur. Jetzt ständig rühren, damit jedes Reiskorn mit Fett umhüllt wird und der Reis nicht anbrät. Sobald der Reis etwas glasig aussieht, den Wein zugeben und weiter rühren. Ist der Wein eingekocht, kommen eine Schöpfkelle heiße Brühe und etwas Salz dazu. Die Hitze soweit verringern, dass das Gericht nur sanft blubbert und immer weiter rühren. Ist die Brühe aufgesogen, gießen Sie wieder eine Kelle Brühe dazu und rühren weiter um. So verfährt man bis die Brühe komplett aufgebraucht ist. Nach etwa 15 bis 20 Minuten können Sie den Reis probieren: Er sollte weich und cremig sein, mit einem angenehmen Biss. Eventuell müssen Sie noch Brühe zugießen und weiter rühren. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen. Ist der Reis weich, nehmen Sie den Topf vom Herd und mischen die Butter und den Parmesan behutsam unter. Lassen Sie das Risotto vor dem Servieren noch ganz kurz ruhen.

Unendlich viele Variationsmöglichkeiten

Je nachdem worauf man gerade Appetit hat, was der Kühlschrank hergibt oder welche Jahreszeit gerade ist, kann man das Grundrezept immer wieder neu variieren. Probieren Sie verschiedene Gewürze oder Kräuter aus und wandeln Sie das Gericht mit unterschiedlichen Gemüsesorten beispielsweise [Spargel](#), Kürbis, Pilzen oder auch mal Käse ab.

Kommt ohne viel Rühren aus: Das Ofenrisotto

Ein cremiges Risotto gelingt aber auch ohne andauerndes Rühren. In "Meine Kochschule" von Donna Hay aus dem AT Verlag gibt es ein Rezept für Ofenrisotto. Dazu den Ofen auf 180 Grad vorheizen. 300 Gramm Arborioreis mit 1,25 Liter Brühe in eine Auflaufform geben (etwa 2,5 Liter Inhalt). Die Form mit Alufolie fest verschließen und im Ofen etwa 40 Minuten garen. Die Flüssigkeit sollte aufgesogen und der Reis bissfest sein. Die Form aus dem Ofen nehmen und 80 Gramm geriebenen Parmesan sowie 40 Gramm Butter behutsam unterheben. Rührt man zu heftig, wird der zarte Al-dente-Biss zerstört. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren. Das Rezept reicht für vier Personen. Leckere Variationen für das Grundrezept mit Pilzen oder Garnelen gibt es im Kochbuch.

Kann man Risotto auch aufwärmen?

Reste vom Risotto kann man gut wieder auf dem Herd erwärmen. Dazu gibt man unter Rühren nach und nach etwas Brühe hinzu. Oder man rollt aus dem Reisrest kleine Reisbällchen. Diese werden zuerst mit Mozzarella, Parmesan oder Blauschimmelkäse gefüllt, in Semmelbröseln gewälzt und dann frittiert.

[zum Artikel](#)

Zubereitung

Saltimbocca-Filet



Nährwert pro Person:

583 kcal

F 43 g

Kh 4 g

E 45 g



ca. 30Min



4 Personen

1 Kalbsfilet (ca. 800 g)

Salbeimarinade

1 EL Weisswein

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

4 Salbeiblätter, fein
geschnitten

alles gut verrühren, Fleisch damit
bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank
ca. 12 Std. marinieren. Marinade
abstreifen

0.25 TL Salz

Bratbutter zum Anbraten

in einer Bratpfanne heiss werden lassen.
Filetspitz einschlagen, Fleisch rundum ca.
5 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich
eine Kruste gebildet hat, herausnehmen

8 Tranchen Rohschinken,
gefaltet

8 grosse Salbeiblätter

Filet abwechslungsweise damit belegen,
mit Küchenschnur binden, auf die
vorgewärmte Platte legen.
Fleischthermometer an der dicksten Stelle
einstecken

Salbei-Buttersauce

1 EL Butter	in einer Pfanne warm werden lassen
1 kleine Knoblauchzehe , gepresst	
2 Salbeiblätter , fein geschnitten	andämpfen
2 dl Kalbsfond oder Fleischbouillon	
1 dl Weisswein oder Marsala	dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, auf die Hälfte einkochen, absieben, in die Pfanne zurückgiessen, aufkochen. Pfanne von der Platte ziehen
100 g Butter , kalt, in Stücken	portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen

Niedergaren:

ca. 1,5 Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. (Kerntemperatur: ca. 60 Grad. Warm halten: ca. 1 Std. bei 60 Grad)

Vorbereiten:

Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte, Teller und Sauciere vorwärmen.