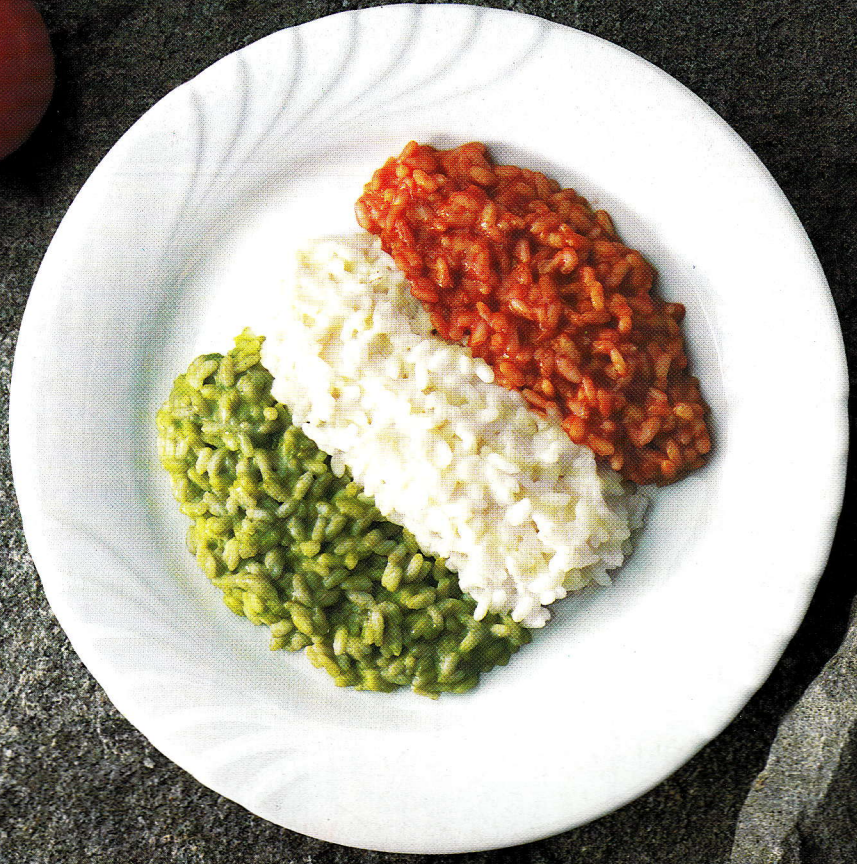


Bella
Italia!

RISOTTO



MIGROS

Risotto tricolore

Für 4 Personen:

Grundrezept weiss

1 kleine, gehackte Zwiebel in 50 g Butter anziehen lassen. 400 g Arborio «CLASSICO» oder Super Vialone «BIONDO» Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit 1 dl Weisswein ablöschen und verdampfen lassen. Nach und nach etwa 1 Liter heisse Fleischbouillon zufügen. Unter gelegentlichem Umrühren 15–18 Minuten „al dente“ kochen. Den Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken, 50 g Butterflocken und 50 g frischgeriebenen Parmesan darunterziehen. Der Risotto sollte „all'onda“ sein, das heisst nach dem Umrühren mit einem Löffel Wellen bilden (evtl. etwas Bouillon nachgeben). Den Risotto in drei gleich grosse Portionen teilen.

Roter Risotto

200 g passierte Tomaten (evtl. Passata) und 1 Esslöffel Tomatenpüree etwas einkochen, mit Salz, Pfeffer und wenig Knoblauch und 1 Prise Zucker abschmecken und unter den weissen Risotto ziehen.

Grüner Risotto

200 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgekühlt) mit 1–2 dl Bouillon im Mixer pürieren. 1/2 durchgepressten Knoblauchzehe und 4 Esslöffel gehackte Petersilie zufügen, abschmecken und unter den weissen Reis mischen.

Text und Rezepte: Marianne Kaltenbach
Gestaltung und Fotos: Ernst Schättli

Reis ist nicht gleich Reis

Reis ist ein natürliches Produkt, welches von der Aussaat bis zum küchenfertigen Produkt seine guten Eigenschaften behält. Aber wie alle Agrarprodukte kann die Qualität unregelmäßig sein. Deshalb ist für Anspruchsvolle nur die beste Qualitätsmarke gut genug. Riso Gallo, der bedeutende Marktleader in Italien, selektiert aus diesem Grund für seine Marke nur die besten Produkte der besten Reisbauern, welche auf den Märkten von Vercelli, Novara, Milano und Mortara angeboten werden. Durch dieses Qualitätsbewusstsein wurde Riso Gallo weltbekannt. Für die allerbesten Sorten dieser Spitzenmarke konnte sich Migros die Exklusivität sichern, und zwar für Carnaroli, «GRAN RISOTTO», Arborio «CLASSICO» und Super Vialone parboiled «BIONDO».

Es lohnt sich in jedem Fall, immer den besten Reis zu kaufen, auch wenn er ein wenig teurer sein sollte. Eine Superqualität hat schöne Körner, weist eine hervorragende Kochqualität auf und ist nicht nur für das Auge ansprechend, sondern auch geschmacklich unvergleichlich. Und mit der richtigen Reissorte gelingen auch Ungeübten im Kochen ein herrlicher Risotto oder andere Reisspezialitäten.

Der Reis – weltweit das Hauptnahrungsmittel aller Menschen – wurde bereits vor 5000 Jahren in China angebaut. Aus Überlieferungen und alten Schriften weiss man, dass er schon damals in Indien heimisch war. Von dort aus gelangte er nach Persien und später nach Ägypten. Mit der Eroberung durch die Mauren bürgerte sich der Reis auch in Spanien ein und kam dann, vermutlich durch die Araber, nach



im 14. oder 15. Jahrhundert nach Neapel. Von dort fand er den Weg über die Toscana nach Piemont und in die Lombardei, wo man in der Poebene die besten Bedingungen für den Reisbau vorfand, nämlich eine sichere Wasserversorgung und ein ausgeglichenes Klima. Die ältesten Schriften über den Reis in den Gebieten Pavia, Lomellina, Vercelli und Novara stammen aus dem Jahre 1475.

Heute ist Italien in Europa unbestritten führend im Reisanbau. Jährlich werden 1,1 Millionen Tonnen produziert, wovon 40 Prozent im eigenen Land verbraucht und 60 Prozent exportiert werden. Italien führt nicht nur in den Produktionszahlen, sondern auch in der Qualität des Reises. Denn die Italiener sind sehr anspruchsvoll, wenn es um ihren „riso“ geht. Er spielt vor allem in den nördlichen Provinzen in der täglichen Ernährung eine bedeutende Rolle.



**Bella
Italia!**



Der Spitzenreis Italiens



Ein guter Risotto gehört auch bei uns zu den beliebtesten Gerichten. Seine Zubereitung ist einfach und das Resultat begeisternd, wenn man die kleinen italienischen Geheimnisse kennt und die besten Reissorten von Riso Gallo verwendet. Auch wenn sie etwas mehr kosten, fällt dies nicht ins Gewicht. Pro Person braucht man in der Regel als Hauptgericht nur 80 – 100 g. Es ist sicher nicht von grosser Bedeutung, wenn man pro Person anstelle von 20 Rappen 30 oder 40 Rappen ausgeben muss, wenn das Resultat dafür um vieles besser wird. Bei Spitzenreis ist es wie beim Spitzenwein – Superqualität hat ihren Preis!

MICROS



Arborio «CLASSICO»
der klassische rundliche Langkornreis ist ideal für die traditionellen italienischen Reisgerichte wie Risotti und die verschiedenen Risi, die mit Fisch, Fleisch oder Gemüse gemischt werden. Die Arborio-Reiskörner bleiben schön sichtbar in allen Zubereitungen.

1 kg Fr. 3.30

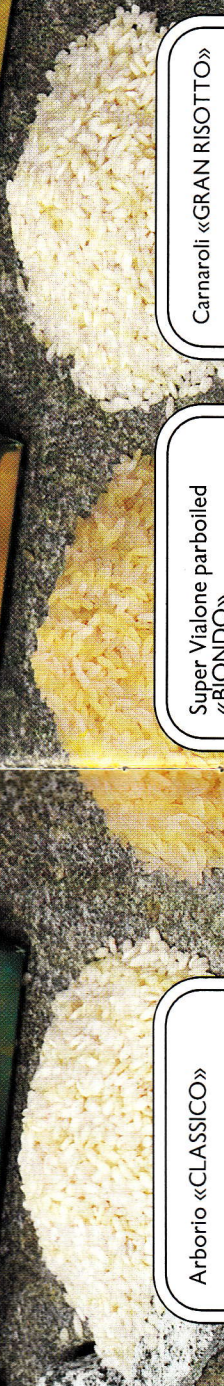


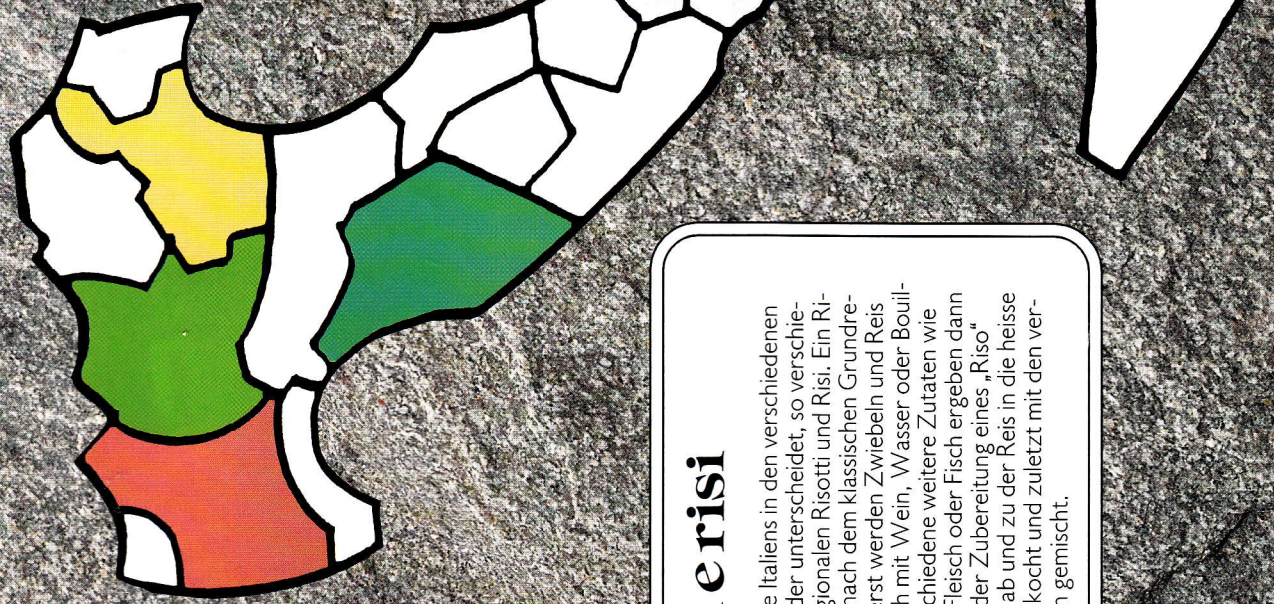
Super Vialone parboiled «BLONDO»
der einfache und sichere Reis von feinsten Qualität, der nicht verkocht. Die Körner sind fest, aromatisch und kleben nicht zusammen. Parboiled Reis lässt sich auch vorkochen. Super Vialone eignet sich ausgezeichnet für Risotti, weissen Reis, Reissuppen und Reissalate

1 kg Fr. 3.-

Carnaroli «GRAN RISOTTO»
Kenner verwenden ihn vor allem für Risotto und fahren weit, um sich diesen exklusiven Reis zu beschaffen. Sein Korn ist eher klein und gibt dem Risotto die beliebte Säemigkeit. Der Geheimtip aus Italien! Er eignet sich natürlich auch für andere Reisspezialitäten.

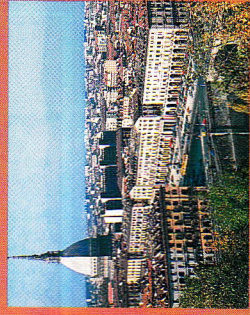
1 kg Fr. 4.40





Piemonte

Risotti in Variationen, klassisch weiss mit Parmesan und besonders köstlich mit weissen Trüffeln. Auch rot, mit Tomaten, grün mit Spinat und rustikale „Risi“ mit 3 Käsesorten oder gesalzener Zunge und Fontinakäse.



Lombardia

Der klassische Risotto alla milanese mit Safran und Rindsmark sowie andere Risotti und Risi mit Spargeln, Käse und Salbei, Eigelb, Wirsing, Kürbis, Bohnen, Petersilie, Pilzen, Erbsen, Fisch und Krebsen.



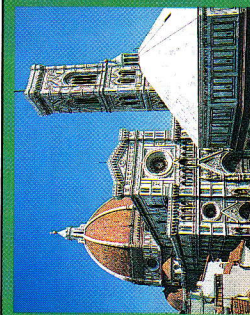
Veneto

Risi e bisi mit frischen Erbsen und Pancetta, Risi und Risotti mit Gemüsen, Pilzen, Fischen, Meeresfrüchten, Poulet oder Lamm mit Tomaten, Hühnerlebern, Schweinswürsten, Kutteln und Speck mit Kartoffeln.



Toscana

Bäuerliche Risotti mit viel Gemüse, Fleisch und Geflügelleber. Raffinierte Varianten mit Artischocken, schwarzer Reis mit Tintenfisch, Torta di riso mit kandierten Früchten, Pinienkernen, Pistazien und Baumnüssen.



Risotti erisi

So wie sich die Küche Italiens in den verschiedenen Provinzen voneinander unterscheidet, so verschieden sind auch die regionalen Risotti und Risi. Ein Risotto wird meistens nach dem klassischen Grundrezept zubereitet. Zuerst werden Zwiebeln und Reis angeschwitzt, danach mit Wein, Wasser oder Bouillon abgelöscht. Verschiedene weitere Zutaten wie Gemüse, Tomaten, Fleisch oder Fisch ergeben dann die Variationen. Bei der Zubereitung eines „Riso“ (Reisgerichtes) wird ab und zu der Reis in die heisse Bouillon gegeben, gekocht und zuletzt mit den verschiedensten Zutaten gemischt.

Piemonte

Risotto con fonduta

Risotto mit Käsesauce

Für 4 Personen:

200 g Fontina-Käse kleinschneiden und am Vorabend mit 1 dl Milch begießen. 400 g Arborio «CLASSICO» Reis mit 1 gehackten Zwiebel in 2 Esslöffel Butter leicht anrösten. 1 1/2 dl Weisswein zugeben, verdampfen lassen, dann mit 1,2 l Fleischbrühe auffüllen. 18-20 Minuten garen. Mit 4 Esslöffeln Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen das Gefäß mit Käse und Milch in ein Wasserbad stellen. 30 g frische Butter zugeben und zu einer gleichmässigen Creme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den angerichteten Risotto verteilen. Man kann den Reis beim Anrichten mit 2 Esslöffeln gehackter Petersilie und 2 durchgepressten Knoblauchzehen bestreuen.



Risotto rosso alla piemontese

Tomatenrisotto

Für 4 Personen:

250 g Zucchini ungeschält kleinwürfeln. 1 gehackte Zwiebel und 50 g gehackten, gesalzenen Speck in 30 g Butter anziehen lassen. 350 g Carnaroli «GRAN RISOTTO» Reis, Zucchettiwürfel zugeben. 2-3 Minuten leicht rösten. Mit 2 1/2 dl Barolo ablöschen und verdampfen lassen. 180 g pürierte Tomaten (Passata) kurz mitdünsten. Nach und nach 1,2 l Fleischbouillon zugeben. Unter Rühren 15 Minuten garen. 3 Esslöffel geriebenen Parmesan und 30 g Butterflocken unter den Reis mischen und abschmecken. Man kann die Zucchetti durch Broccoliroschen ersetzen. Super Vialone parboiled Reis eignet sich ebenfalls für dieses Rezept.



Lombardia

Risotto alla milanese Safranrisotto nach Mailänder Art

Für 4 Personen:

50 g ausgelöstes Rindsmark mit 30 g Butter zerlassen, 1 gehackte Zwiebel und 2 Salbeiblätter kurz darin anziehen lassen, 400 g Carnaroli «GRAN RISOTTO» Reis zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten mitdünsten. Mit 1 1/4 dl Rotwein ablöschen und verdampfen lassen.

1,2–1,5 l sehr heiße Fleischbouillon nach und nach zugeben. Unter Rühren 12–15 Minuten garen, 2 Prisen Safran in wenig Bouillon auflösen. Mit 50 g Butterflocken, Pfeffer aus der Mühle und 40 g geriebenem Parmesan unter den Reis mischen. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren. Für diesen Risotto eignet sich auch Arborio «CLASSICO».

Risotto alla pitocca Risotto mit Poulet

Für 4 Personen:

1 kleines Poulet häuten, die wichtigsten Knochen entfernen und mit 1 Rüebli, 1 geschnittenen Zwiebel, wenig Sellerie und 1,2 l Wasser eine Bouillon kochen. Das Pouletfleisch in Stücke schneiden. In 2 Esslöffel Olivenöl und 1 Esslöffel Butter anbraten. 50 g gescheibelte Pouletleber und 1 gehackte Zwiebel mitdünsten. Mit 1/2 dl Weisswein ablöschen.

350 g «BLONDO» Super Vialone parboiled Reis zugeben und passierte Bouillon zugießen. Nach 15–18 Minuten 50 g Butterflocken, Salz, Pfeffer und 50 g geriebenen Parmesan begeben.



Veneto

Risotto primavera

Venezianischer Gemüserisotto

Für 4 Personen:

50 g Pancetta oder luftgetrockneten Rohschinken mit 100 g feingeschnittenen Frühlingszwiebeln oder Lauch und 3 Esslöffel Rübli- und Selleriewürfeln in 2 Esslöffeln Olivenöl andünsten. 1 Liter Gemüsebouillon zufügen. 400 g Arborio «CLASSICO» Reis einstreuen. 250 g frisch enthülste Erbsen (oder tiefgekühlte) nach 5 Minuten zugeben. Spargeln oder nach Belieben andere Gemüse separat in wenig Bouillon garen. Einige Minuten vor dem Anrichten mit dem Kochsud zum Reis geben. Nach 12 - 15 Minuten sollte der Reis „al dente“ sein. Je 1 Esslöffel gehackte Petersilie und Basilikum daruntermischen, mit Salz, Pfeffer und 30 g geriebenem Parmesan abschmecken.



Risotto alla chiogiotta

Fischrisotto nach venezianischer Art

Für 4 Personen:

300 g Meerfischfilets (Grundeln, Brassen, oder Meerbarben) kleinschneiden und in 2 Esslöffeln Olivenöl mit 1 gehackten Zwiebel, 2 Esslöffeln gehackter Petersilie und 1 durchgepressten Knoblauch anziehen lassen. 4 dl Salzwasser zugeben und 5 Minuten garen lassen. Das Fischfleisch mit 2 dl Kochsud pürieren. 350 g Carnaroli «GRAN RISOTTO» Reis in 30 g Butter leicht anrösten. Nach und nach das Fischpüree zufügen und mit 1 1/2 dl Weisswein ablöschen. Nach und nach unter Rühren den restlichen Fischsud begeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Esslöffel gehackter Petersilie abschmecken. In Suppenteller anrichten und nach Belieben mit in Olivenöl gedünsten Tomatenscheiben garnieren.

Toscana

Risotto coi gamberi Risotto mit Crevetten

Für 4 Personen:

3 Esslöffel gehackte Zwiebeln in 1 Esslöffel Olivenöl anziehen lassen. 1 Rüeblli und 1 Zweig Stangensellerie feingewürfelt zugeben. Andünsten, dann 1,2 l Wasser zugeben, aufkochen. 12 grosse Crevetten (mit Schale, ohne Kopf) 5 Minuten darin ziehen lassen. 4 Crevetten ganz belassen, 4 Crevetten schälen und kleinschneiden. Den Rest schälen und mit 1 dl Kochsud pürieren. 1 gehackte Zwiebel und 1 durchgepresste Knoblauchzehe in 2 Esslöffel Olivenöl mit 400 g Carnaroli «GRAN RISOTTO» Reis glasig dünsten. Den passierten Crevettensud nach und nach zufügen. Nach 10 Minuten 1 dl Weisswein und das Crevettenpüree zufügen. 2–4 Minuten weitergaren. Abschmecken, 40 g Butterflocken, 1 Esslöffel feingeschnittenes Basilikum und die kleingeschnittenen Crevetten unter den Reis mischen. Mit den ganzen Crevetten garnieren.

Risotto alla toscana

Risotto nach toskanischer Art

Für 4 Personen:

1 Rüeblli und 1 Zweig Stangensellerie kleinwürfeln. Mit 1/2 feingeschnittener Zwiebel und 200 g halbierten grünen Bohnen in 3 Esslöffel Olivenöl andünsten. 150 g gehacktes Rindfleisch kurz mitbraten. 2 geschälte, kleingeschnittene Tomaten zufügen. Stark erhitzen und mit 1 dl Rotwein ablöschen. Etwas einkochen lassen. 1 Esslöffel Olivenöl und 20 g Butter erhitzen. 350 g Arborio «CLASSICO» Reis zugeben und unter Rühren leicht anrösten. Nach und nach 8 dl bis 1 Bouillon zufügen. Nach 10 Minuten die Hälfte der Gemüsesauce und nach Belieben 150 g vorgekochte weisse oder braune Bohnen zufügen. 5–8 Minuten weitergaren. Abschmecken. 250 g Hühnerleber mit 1 Esslöffel gehackten Salbeiblättern rasch in Butter braten und mit dem restlichen Gemüse über den Reis verteilen. Mit geriebenem Parmesan servieren.