

# Bei Niedrigtemperatur gegartem Lachs mit Spargel- Risotto



Foto von Betty

Rezept von Elisabeth Opel, <http://www.elisabeth-opel.de/>

(Für 4 Personen)

## **Zutaten:**

*Für den Lachs:*

4 St. Lachs-Tranchen (ohne Haut)

4 EL flüssige Butter

$\frac{1}{2}$  Zitrone (Abrieb)

1 Bund Dill

*Für das Risotto:*

700 ml Geflügelbrühe

400g Spargel

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

350g Risotto-Reis

Salz und Pfeffer nach Belieben

100ml Weißwein

2 EL Parmesan, gerieben

1 EL Butter

### **Zubereitung:**

Den Spargel schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den Lachs auf ein mit Butter eingefettetes Backblech legen. Mit der flüssigen Butter bespinseln und mit Zitronenabrieb und etwas Dill verfeinern. Bei 75°C Umluft ca. 20 Min. garen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die CC auf 140°C erhitzen, das Flexi-Rührelement einsetzen.

Die Zwiebelwürfel und das Öl in die Kochschüssel geben und 3 Minuten anschwitzen. Die Abdeckung aufsetzen. Den Risotto-Reis zugeben und etwas anrösten. Anschließend mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Dann etwas kochen lassen und sobald der Weißwein fast verkocht ist erneut ablöschen. Solange wiederholen, bis der Weißwein verbraucht ist. Dann mit der Hälfte der Geflügelbrühe auffüllen und auf Stufe 1 ca. 10 Min.iterrühren. Den Rest der Brühe sowie den Spargel (ohne Flexielement, besser zu Kochrührelement wechseln, damit Spargel die Form behält) zugeben und weitergaren, bis das Risotto die richtige Konsistenz hat.

Mit dem Parmesan und der Butter, sowie Salz, Pfeffer und ggf. mit gehackten Kräutern abschmecken.

P.S. Beim Anrichten wurde auch noch etwas Feigen-Dattel-Creme, erhältlich bei Backkonzepte, zugegeben.

---

## **Frankforder Risotto** **(Frankfurter Risotto)**



### **Zutaten:**

1 Päckchen Gricc Sooß Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Borretsch, Kerbel, Kresse, Pimpinelle)

1 Zwiebel

Olivenöl oder Butterschmalz

100ml Apfelwein oder Weißwein

350g Risottoreis (Carnaroli, Vialone oder Arborio)

1L Brühe (Rindssuppe, Geflügelfond, Gemüsebrühe).

Salz & Pfeffer

4 Rindswürste von Gref Völsing

### **Zubereitung:**

Die Suppe aufkochen und heiß halten.

Kräuter belesen, waschen und etwas klein schneiden.

### **Multi mit Messer oder Blender**

Kräuter im Multi oder Blender mit ein wenig von der Suppe klein mixen.

### **Flexi mit grauer Gummilippe, Kochstufe, 140°C**

Die Zwiebeln klein würfeln und mit dem Olivenöl anschwitzen.

Reis zugeben und glasig werden lassen.

Mit dem Wein ablöschen und den Wein komplett reduzieren lassen.

Etwas von der Suppe angießen.

### **Temperatur auf 100°C zurück stellen und Intervallstufe II**

Immer wenn der Reis die Suppe aufgenommen hat etwas Suppe nachgießen. Wenn die Suppe nicht reicht mit heißem Wasser weiter machen. So lange bis das Risotto die gewünschte

Schlotzigkeit erreicht hat.

Zum Schluß die gemixten Kräuter zugeben und mit S&P abschmecken. Noch ein oder zwei Minuten auf Kochstufe weiter rühren lassen.

Die Rindswürste in leicht gesalzenem Wasser heiß ziehen lassen (NICHT kochen) und das Risotto mit je einer Rindswurst servieren.

---

## Risotto alla Milanese



Foto Claudia Kraft

Rezept von Stefan Dadarski, Menge 4-6 Personen als Beilage

### **Zutaten:**

Öl zum Anbraten

2 kleine Schalotten

50 g Butter

400 g Vialone-Reis (alternativ Arborio oder Carnaroli)

50 ml trockener Weißwein

1 l Fleischbrühe

1 Briefchen Safranfäden

50 g geriebener Parmesan oder Pecorino

1 Schuss Nolli Prat (trockener Wermut)

### **Zubereitung:**

Das Flexi-Röhrelement einsetzen. Die Schalotten fein hacken. Die fein gehackten Schalottenwürfel bei 140°C ca. 1 Minute farblos anrösten.

Den Reis zugeben und 3 Minuten glasig braten.

Den Wein angießen und weitergaren, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Auf 100 °C herunterschalten.

Den Safran in der Brühe auflösen und zum Reis geben.

Das Ganze ca. 20 Minuten weiterköcheln lassen bis der Reis gar, aber noch „al dente“ ist.

Die Butter und den Parmesan unter das Risotto rühren, etwas „NolliPrat“ hinzugeben und zugedeckt einige Minuten ruhen lassen. Dann mit weiterem Parmesan servieren.

---

## **Risotto – Grundrezept und Variationen**



Grundrezept für 2-3 Personen (kann verdoppelt werden)

**Zutaten:**

200 gr. Risottoreis z.B. Arborio

500 ml Gemüsebrühe, Hühnerbrühe o.ä.

60 ml Weißwein (wenn Kinder mitessen weglassen und durch mehr Brühe ersetzen)

25 gr. Butter

Parmesan nach Belieben

andere Zutaten siehe Variationen unten

**Zubereitung:**

Butter in Kessel, 140 Grad, Flexielement, Rührintervall 1 und Butter schmelzen

Rührintervall 2, Risottoreis zugeben, Timer auf 2 Minuten stellen

Temperatur auf 100 Grad reduzieren, Wein nach und nach zugießen, Dauert ca. 2 Minuten

Timer auf 18 Min stellen und Brühe nach und nach zugießen

1 oder 2 Minuten vor Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken und geriebenen Parmesan zugeben.

Tipp: Es sollte immer genug Brühe zugegeben werden. Als Test

nimmt man den Kessel und und schüttelt in von links nach rechts und zurück. Man muss eine "onda" also eine Welle sehen. Fehlt die Welle muss noch Flüssigkeit zugegeben werden.

**Varianten (auswählen, was man mag und nach Belieben kombinieren und zufügen):**

Sobald Butter geschmolzen ist, auch Zwiebeln und Knoblauch (kleingewürfelt) anschwitzen, dann wie oben weiter verfahren.

Nach dem Zwiebel/Knoblauch anschwitzen auch ein oder zwei Löffelchen rotes Pesto hinzufügen.

Gewürfelter Kürbis (Würfelschneider) mit etwas Safran 18 Minuten vor Ende zufügen.

Karotten mit Multizerkleinerer oder Trommelraffel in Scheiben schneiden oder mit Multi in Julienneschnitze, 10-14 Minuten vor Ende zufügen.

Grünen Spargel, schälen und in Stücke schneiden. In Salz-Zucker-Wasser ca. 8-10 Minuten kochen, kurz vor Ende zugeben (Achtung, sonst zerfetzt der Flexi den Spargel).

In Pfanne separat Pfifferlinge oder Champignons anbraten, kurz vor Ende zugeben.

Mit Trommelraffel Parmesan raspeln, ca. 1 Minute vor Ende zufügen.

Anstelle Parmesan etwas Mascarpone oder Butter zufügen.

---

## Rotkohlrisotto

Rezept und Foto von Manfred Cuntz

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

---

# **Risotto von Stefan Dadarski – Video**