

## SCHWARZER «RISOTTO» (Grundrezept)

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.  
Beilage für 4 Personen

- |  |   |
|--|---|
| 1 Esslöffel <b>Olivenöl</b>  | in einer Pfanne warm werden lassen  |
| 1 <b>Schalotte</b> , fein gehackt  |   |
| 1 <b>Knoblauchzehe</b> , fein gehackt  | andämpfen   |
| 250 g <b>schwarzer Vollreis</b><br>(z. B. Venere),<br>kalt abgespült, gut abgetropft | unter Rühren dünsten, bis er glasig ist   |
| 1 dl <b>Weisswein</b>  | dazugliessen, vollständig einkochen   |
| ca. 6 dl <b>Gemüsebouillon</b> , heiss   | unter häufigem Rühren nach und nach<br>dazugliessen, sodass der Reis immer knapp<br>mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 35 Min.<br>köcheln, bis der Reis cremig und <i>al dente</i><br>ist |
| 25 g <b>Butter</b> , in Stücken  | darunter mischen, Pfanne von der Platte<br>nehmen, zugedeckt ca. 5 Min. stehen<br>lassen  |
| nach Bedarf <b>Salz, Pfeffer</b>   | würzen  |

**Pro Person:** 11 g Fett, 5 g Eiweiss, 45 g Kohlenhydrate, 1241 kJ (297 kcal)

Schwarzer Vollreis (Venere) ist eine noch junge Sorte. Die Schale dieses Langkorn-Vollreises ist tiefschwarz und gibt beim Kochen Farbe ab. Sein Aroma ist delikates nussig und erinnert an Marroni. Der Reis kocht körnig, locker und nur leicht klebend.

Sorte: Riso Venere (Italien).

Ersatz: keiner.

