

ROTWEIN-RISOTTO MIT LUGANIGHE (Bild 1)

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

800 g **Fave-Bohnen**, ausgelöst
(ergibt ca. 200 g)
Salzwasser, siedend

Bohnen ca. 3 Min. blanchieren, kalt abspülen, abtropfen, Häutchen entfernen, Bohnen beiseite stellen

1 Esslöffel **Olivenöl**

in einer Pfanne warm werden lassen

1 **Zwiebel**, fein gehackt

2 **Knoblauchzehen**, fein gehackt andämpfen

350 g **Risottoreis** (z. B. Vialone)

unter Rühren dünsten, bis er glasig ist

3 dl **Rotwein** (z. B. Merlot)

die Hälfte dazugliessen, vollständig einkochen, restlichen Wein dazugliessen, ebenfalls vollständig einkochen

ca. 1 Liter **Hühnerbouillon**, heiss

unter häufigem Rühren nach und nach dazugliessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 10 Min. köcheln

4 **Luganighe** (je ca. 100 g),
ohne Haut, zerzupft

beigeben, mischen, ca. 5 Min. weiterköcheln

**beiseite gestellte
Fave-Bohnen**

1 Zweiglein **Bohnenkraut**

beigeben, ca. 5 Min. weiterköcheln, bis der Reis cremig und *al dente* ist. Bohnenkraut herausnehmen

¼ Teelöffel **Rosenpaprika**

nach Bedarf **Salz, Pfeffer**

würzen

Pro Person: 33 g Fett, 24 g Eiweiss, 73 g Kohlenhydrate, 2856 kJ (683 kcal)

Varianten

Beilage ½ Portion Rotwein-Risotto ohne Luganighe zubereiten. Statt Bohnenkraut 3 Zweiglein Thymian verwenden. (Bild 2)

Vorspeise ½ Portion Rotwein-Risotto ohne Luganighe zubereiten. 1 Esslöffel Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, 4 Lammkoteletts (je ca. 50 g) beidseitig je ca. 1½ Min. braten, mit 2 Prisen Salz, wenig Pfeffer und Paprika würzen. Mit dem Risotto anrichten. (Bild 3)

Tipps

- Statt Fave-Bohnen 200 g tiefgekühlte Erbsli verwenden, nicht blanchieren, mit dem Bohnenkraut beigeben.
- Statt Luganighe 2 rohe Schweinsbratwürste verwenden.

