

+++ Munder Safranrisotto

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

1 Esslöffel Butter	in einer Pfanne warm werden lassen
1 Zwiebel , fein gehackt	
2 Knoblauchzehen , gepresst	andämpfen
350 g Risottoreis (z. B. S. Andrea)	beigeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist
4 Tomaten , geschält, entkernt, in Würfeli	
1–2 Teelöffel Thymianblättchen	
1½ Teelöffel Safranfäden	alles beigeben, mischen
ca. 8 dl Fleischbouillon , heiss	unter häufigem Rühren nach und nach dazugiesen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 25 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist
50 g Speckwürfeli	in einer Bratpfanne langsam knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen. Pfanne ausreiben
Bratbutter zum Braten	in derselben Pfanne heiss werden lassen
400 g geschnetzeltes Kalbfleisch	portionenweise je ca. 3 Min. braten, herausnehmen
½ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer	würzen, mit den Speckwürfeli unter den Risotto mischen, sofort servieren

Pro Person: 11g Fett, 32g Eiweiss, 74g Kohlenhydrate, 2196 kJ (526 kcal)

Schweizer Safran

Mund im Kanton Wallis ist die einzige Schweizer Gemeinde, die Safran anbaut. Qualitativ gehört der Munder Safran zur Weltspitze. Die dunkelroten Safranfäden – Blütennarben einer Krokusart – werden von Hand gepflückt. Für 1 Kilogramm Safran braucht es bis zu 360'000 Blüten, kein Wunder also, dass das «rote Gold» auch seinen Preis hat.

Wallis

