Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei /

Risotto Panissa

Ich bin ein riesen großer Italien-Fan. Ich habe schon viel von dem Land gesehen und mich hat bisher jede Region begeistern können. Venetien, die Toskana, Latium, … alles hat seinen eigenen Charakter und doch eines gemeinsam – gutes Essen! Ich habe noch niemals in Italien schlecht gegessen. Selbst die kleinsten Läden, mit Neonröhren an der Decke und Plastikstühlen an den Tischen bieten das tollste Essen. Die beste Pizza meines Lebens habe ich in genau so einem Restaurant gegessen, in der kleinen Stadt Bassano del Grappa. Es ist schon einige Jahre her und ich denke heute noch daran.

Um so mehr habe ich mich gefreut, als ich gefragt wurde, ob ich Lust hätte ein typisch italienisches Rezept zu kochen. Na klar hab ich!

Und hier ist es! Ein Risotto Panissa. Mit Bohnen, Sellerie, Karotten und Weißkohl. Das Rezept kommt aus der Region Piemont, die im Nord-Osten Italiens liegt. Wie der Name selbst sagt, liegt die Region am Fuße der Berge. Sie wird nämlich von 3 Seiten der Alpenkette begrenzt. Piemont hat einiges zu bieten – Skigebiete, wunderschöne Täler und sogar Weinberge, süße Dörfer und Schlösser. Das alles vor der schönen Kulisse der umgebenen Gipfel. Charakteristisch sind außerdem die vielen Reißfelder in dieser Region. Kein Wunder also, dass eines der Traditionsgerichte von Piemont ein Reisgericht ist.

Das ursprüngliche Rezept der Panissa verlangt eigentlich Salami und Rotwein im Rezept. Ich habe es ein bisschen abgewandelt und es vegetarisch gehalten. Weil ich persönlich die Säure von Weißwein in Risotto liebe, habe ich auf Rotwein verzichtet und mich für einen weißen entschieden. Wer es ganz traditionell halten möchte, kann einfach den Weißwein gegen Rotwein tauschen und noch Salami mit dazugeben. Das wichtigste sind hier die Borlotti Bohnen und natürlich Reis. Das Gericht in einfach zuzubereiten und himmlisch lecker! Ich freue mich darauf Euer Feedback zu hören! Und wer noch mehr über Piemont und Italien im allgemein erfahren möchte, der kann bei www.italia.it ganz viel erfahren!

Zutaten für 4 Portionen

- 300 gr - Risottoreis
- 250 gr - Borlotti-Bohnen
- 1 - Zwiebel
- 2 Stangen - Sellerie
- 1 - Karotte
- 150 gr - Weißkohl
- 100 ml - Weißwein

- 1 l - Gemüsebrühe
- 4 EL - Butter
- 80 gr - Parmesan
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Bohnen für mindestens 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Anschließend das Wasser abgießen und die Bohnen gründlich spülen. Nun für ca. 45-60 Minuten kochen (variiert etwas je nach Einweichzeit). Das Wasser abgießen und die Bohnen zur Seite stellen.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel scheiden. Die Karotte und Sellerie ebenso würfeln. Den Weißkohl in feine Streifen schneiden.
3. Die Brühe in einen Kochtopf geben und erhitzen.
4. In einem zweiten Topf 2 EL Butter hineingeben und die Zwiebeln anschwitzen. Nun den Reis, Karotten und Sellerie dazugeben. Einmal alles miteinander vermengen und mit dem Weißwein ablöschen. Jetzt den Weißkohl dazugeben.
5. Nun mit einer Suppenkelle heißer Brühe begießen, umrühren und einkochen lassen. Diesen Vorgang alle paar Minuten wiederholen, sobald der Reis die Flüssigkeit absorbiert hat. Nach etwa 25 Minuten sollte der Reis weich sein, aber noch einen leichten Biss haben.
6. Nun die Bohnen unterheben. Ebenso wie den geriebenen Parmesan und 2 EL Butter.
7. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia