Safran-Risotto

Glücksgefühle genießen

2 Portionen

0,5 TL Safranfäden
etwas warmes Wasser
etwas Butter zum Anbraten
1 mittelgroße Zwiebel
250 g Rundkornreis für Risotto
500 g Brühe (Fleisch- oder Gemüsebrühe)
70-100 ml Weißwein
100 g würziger Hartkäse (Parmesan, Manchego)
Ca. 40-50 g Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Safranfäden in ca. 50 ml warmem Wasser einweichen
- Zwiebel schälen, würfeln, in etwas Butter anbraten
- Reis im Sieb waschen, abtropfen lassen, dann in Zwiebelbutter mit anbraten
- Reis mit Weißwein ablöschen, einköcheln lassen
- Immer wieder kleine Portionen Brühe angießen, mit geschlossenem Deckel einköcheln lassen, insgesamt ca. 40-60 Minuten (je nach Reissorte), bis die Flüssigkeit aufgenommen und der Reis weich aber noch bissfest ist
- Zum Schluss den geriebenen Hartkäse, die Butter, das Safranwasser, Salz, Pfeffer unterheben, wenn das Safran-Risotto sähmig ist, final mit Salz und Pfeffer abschmecken

! Tipps: Safran richtig in der Küche verwenden

- Safran, das teuerste Gewürz der Welt, wird oft gefälscht. Kaufen Sie daher am besten ganze Safranfäden, kein Pulver.
- Safran immer einweichen oder fein mit Salz- oder Zuckerkörnern mörsern, damit er seine Farbe und sein Aroma – und damit seine Wirkung - voll entfalten kann.
- Safran nie lange mitkochen, sondern erst am Ende der Zubereitung zufügen, damit er nicht bitter wird und seine Farbe nicht verliert.

Brainfood: Käse und Safran für Glücksmomente

Hartkäse liefert Nährstoffe, die das Gehirn für die Bildung von Entspannungs-, Glücks- und Schlafbotenstoffen benötigt.
Safran hat eine entspannende und stark stimmungsaufhellende sowie schlafförderliche Wirkung.