



Safranrisotto, grüner Spargel, Erbsen

Zutaten
(für 4 Personen)



| Menge | Zutat | Temperatur | Geschmack | Funktionskreis |
|-----------|---|------------|---------------------|----------------|
| 2 | Schalotten | warm | scharf, süß | Le,He,Lu |
| 2EL | Olivenöl | kühl | süß, bitter | Le |
| 1TL | Butter | neutral | süß | Mi |
| 250 g | Risottoreis | neutral | süß | Mi,Lu |
| 100 ml | trock. Weißwein | kühl, kalt | sauer | Le |
| 800 ml | Gemüsebrühe | neutral | süß | Mi,Ma |
| 100 g | Parmesan, gerieben plus einige Späne zum Servieren | neutral | scharf, salzig, süß | Lu |
| 2 Prisen | Salz | kalt | salzig | Ni,Mi,Lu,He |
| 0,2 g | Safran | neutral | scharf, süß, bitter | Le,He |
| 2 Prisen | Muskat, gerieben | warm | scharf | He,Mi,Lu |
| 2 Prisen | Cayenne Pfeffer | heiß | scharf | He |
| 1 Bund | grüner Spargel | kalt | süß, bitter | He,Lu,Ni |
| ca. 200 g | junge Erbsen | neutral | süß | Mi,Ni |
| 2 Zweige | Minze | kühl | scharf, süß | Lu |



HanseMerkur **Zentrum**
für **Traditionelle Chinesische Medizin**
am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Anleitung

- Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
- Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten, den Risottoreis dazugeben und ca. 3 Minuten farblos anschwitzen.
- Mit dem Wein ablöschen, Salz, Safran, Muskat, Cayenne Pfeffer hinzufügen und fast vollständig einkochen lassen.
- So viel heiße Brühe zum Reis geben, dass dieser gerade bedeckt ist. Bei schwacher Hitze offen unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Erneut Brühe dazugießen und so weiterverfahren, bis der Risottoreis nach 20-30 Minuten „al dente“ ist.
- In der Zwischenzeit den Spargel putzen, die holzigen Enden entfernen und das untere Drittel der Stangen abschneiden, in dünne Scheiben schneiden und 8-10 Minuten vor Ende der Kochzeit mit ins Risotto geben.
- Die verbliebenen Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Erbsen ca. 5-8 Minuten mit etwas gesalzenem Wasser in einem weiteren Topf kochen, abgießen und warm stellen.
- Minze abbrausen, Blätter abzupfen und in schmale Streifen schneiden.
- Sobald das Risotto „al dente“ ist, den Parmesan und die Butter unterrühren.
- Den Risottoreis in Schalen anrichten, das Gemüse darauf verteilen und mit der Minze und einigen Parmesanspänen garnieren.

Tipps, Empfehlungen, Variationsmöglichkeiten

Dazu passen ein paar gebratene Garnelen oder Jakobsmuscheln.

TCM-Wirkung:

Tolles einfaches Sommerrezept für heiße Tage! (kühlt und reguliert Qi)

Tonisiert Lungen und Nieren Yin, leitet Hitze aus (Spargel)

Stärkt Milz, Magen und Qi, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus (Reis)

Harmonisiert „Mitte“, senkt Qi ab, leitet Feuchtigkeit aus (Erbsen)

Bewegt Qi, reguliert Leber und Milz (Safran)

Kühlt Hitze, löst Schleim (Minze)

Kontakt:

HanseMerkur Zentrum für TCM am UKE

Akupunktur- Chinesische Arzneitherapie- Diätetik, Manuelle Chinesische Therapie (Tuina)

Breitenfelder Str. 15, 20251 Hamburg

040-41357990

