

Einfache Küche für den Mann

probiert und notiert: Hansjörg Brunner



Zutatenrezepte

Mais

für 2 Personen

160 g	Mais / Gries	
3 dl	Wasser	
1 ½ KL	Gemüseextrakt	im Wasser auflösen
3 dl	Milch	
1 KL	Salz	
30 g	Butter	
1 EL	Reibkäse	

- Flüssigkeiten in mittlere Pfanne schütten, Salz und Butter dazugeben und aufkochen.
- Mais einrühren bei mittlerer Hitze.
- Kurz vor dem Anrichten Reibkäse darunter rühren.

Trockenreis

für 2 Personen

160 g	Langkornreis	
4 dl	Wasser	
½ KL	Gemüseextrakt	
½ KL	Salz	
30 g	Butter	

- Flüssigkeiten in mittlere Pfanne schütten, Salz, Gemüseextrakt und Butter dazugeben und aufkochen.
- Reis einrühren bei mittlerer Hitze.
- Von Zeit zu Zeit umrühren, falls nötig noch etwas Wasser dazugeben.

Einfache Küche für den Mann

Risotto

für 2 Personen

2-3 EL	Olivenöl oder Fett	erwärmen
½	Zwiebel	fein hacken, im Öl glasig dünsten
1-2	Knoblauchzehen	fein hacken, im Öl mit dünsten
110 g	Mittelkornreis	(Risottoreis wie Arborio, Vialone etc.) beifügen, Hitze sofort auf mittlere Stufe reduzieren, unter ständigem rühren dünsten.
1 dl	Weisswein trocken	ablöschen, umrühren
7 dl	kräftige Gemüsebouillon	

Auf kleiner Stufe kochen.

Während des Kochens immer wieder Bouillon in kleinen Portionen dazu giessen, so dass der Reis immer gerade bedeckt ist.

Häufig umrühren und köcheln bis der Reis al dente ist.

1-2 EL	Sprinz-Reibkäse	Kurz vor dem servieren einrühren Risotto sehr feucht servieren, falls nötig noch etwas Wasser zugeben!
2 EL	Vollrahm	unmittelbar vor dem Servieren(also nach 20 bis 25 Minuten) zufügen und alles nochmals gut umrühren.