



Mediterranes Risotto mit wildem Majoran

* vegetarisch * glutenfrei *

Für 2 Portionen:

1 rote Zwiebel oder Schalotte
2 EL wilder Majoran (Dost), gehackt
1 EL Schnittlauchröllchen
250 g Champignons
Parmesan, gerieben (nach Belieben)
50 g Ghee oder Butter
200 g Risottoreis
350 ml Gemüsebrühe, heiß
100 ml Weißwein, trocken
Salz und Pfeffer
optional etwas Balsamicocreme als Deko

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Frische Kräuter abbrausen und trocken tupfen. Den Dost von den harten Stängeln zupfen. Alles fein hacken. Champignons mit einem Küchentuch sauberreiben, bei Bedarf trockene Stiele kürzen und in dünne Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben. In einem Topf Ghee oder Butter schmelzen lassen. Gehackte Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Champignons zugeben und anschmoren. Anschließend den Reis hineingeben und glasig dünsten. 50 ml heiße Gemüsebrühe angießen, danach kräftig umrühren. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, die nächsten 50 ml zugeben. Schrittweise so weiterverfahren, bis die gesamte Brühe aufgebraucht und der Reis innen gar, aber noch bissfest ist. Dieser Prozess dauert, je nach Reissorte und Herd, ca. 20 Minuten. Zum Schluss den Weißwein unterrühren und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Kräuter und frisch geriebenen Parmesan unterrühren. In Schalen oder auf Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas Balsamicocreme und einigen Spänen Parmesan garnieren.

Wissenswertes

Echter Dost (*Origanum vulgare*) ist die Wildform des Majorans. Im Garten lässt er sich als unkomplizierte, mehrjährige Staude leicht kultivieren. Er blüht den ganzen Sommer über in hübschen, rosafarbenen Dolden. Die aromatisch duftenden Blätter enthalten ätherisches Öl, Flavonoide und Phenolcarbonsäuren. In der Naturheilkunde wird Dost bei Atemwegsbeschwerden (Husten, Bronchitis) eingesetzt und bei Verdauungsstörungen sowie Unterleibsbeschwerden verwendet. Wenn Sie keinen Dost zur Hand haben, können Sie für die Zubereitung auch die Kulturform nutzen. Frischer Thymian schmeckt ebenfalls lecker.



Zur Person:

Zur Person: Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Für die WALA Heilmittel GmbH entwirft die freie Journalistin treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – und leckere Rezepte.