



Risottotätschli mit Speck

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

ERGIBT 8 STÜCK

1 Zwiebel

200 g Risottoreis, z. B. Carnaroli

6 EL Olivenöl

1 Briefchen Safran

2 dl Weisswein

5 dl Gemüsebouillon

ca. ½ TL Salz

ca. ¼ TL Pfeffer

80 g geriebener Parmesan

100 g Specktranchen

3 Zweige Salbeiblätter

1. Zwiebel fein hacken. Mit dem Reis in $\frac{1}{3}$ des Öls glasig dünsten. Safran begeben. Mit Wein ablöschen. Unter Rühren nach und nach gesamte Bouillon dazugießen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis aufgequollen ist, aber noch etwas Biss hat. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan beifügen, zu einer geschmeidigen Masse mischen und abkühlen lassen.

2. Vom Speck pro Person je 2 schöne Tranchen beiseitestellen. Restlichen Speck in kleine Stücke schneiden. Pro Person je 2 schöne Salbeiblätter beiseitestellen. Rest fein hacken. Mit den Speckstückchen unter die Reismasse mischen. Etwas Masse in wenig Öl braten und degustieren. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse pro Person 2 ca. 1 cm dicke Tätschli à 90-100 g formen. Tätschli mit je 1 Salbeiblatt und mit 1 Specktranche belegen. Im restlichen Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 6 Minuten braten. Dazu passt Blattsalat.

ZUBEREITUNG ca. 50 Minuten

+ abkühlen lassen

Pro Person ca. 17 g Eiweiss, 31 g Fett,

41 g Kohlenhydrate, 2300 kJ/550 kcal