Luganighe mit Safranrisotto

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min
Aktivzeit: 45 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Luganighe vom Schweizer Schwein
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
250 g	Risottoreis
1 Briefchen	Safran
2 dl	Weisswein
8 dl	Hühnerbouillon
1 EL	HO-Sonnenblumenöl
4 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
50 g	geriebener Bergkäse
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1001	kcal
34 g	Eiweiss
54 g	Kohlenhydrate
68 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Risottoreis gibt es auch aus Schweizer Anbau. Seit 1997 wird im Tessiner Maggia-Delta Risottoreis der Sorte Loto im Trockenverfahren angebaut.

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.

2. In einer Pfanne in der warmen Butter Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Reis und Safran beifügen und kurz mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und alles auf mittlerer Stufe kochen lassen, bis der Wein verkocht ist. Gleichzeitig in einer weiteren Pfanne die Bouillon aufkochen. Nun nach und nach die Bouillon zum Reis giessen und den Risotto unter Rühren bissfest garen.

3. Inzwischen eine Bratpfanne erhitzen, Öl beifügen und die Luganighe auf jeder Seite etwa 6 Minuten braten. Gegen Ende der Bratzeit Thymian und Rosmarin beifügen und mitbraten.

4 Den Käse unter den fertigen Risotto rühren und diesen mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Würste in breite Stücke schneiden und mit dem Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen als Beilage z. B. grüne Bohnen oder Spinat.