



# 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

