



Rys und Pohr - Urner Lauch-Risotto mit Bölleschweizi

Die Urner Küche beschränkte sich seit jeher nicht nur auf das bescheidene Angebot das die heimischen kargen Böden hergaben. Die Säumer brachten auch Produkte aus dem Süden über den Gotthard: Reis, Kastanien, auch Mais und Gewürze. Mit dem Bau des Eisenbahntunnels kamen viele italienische Gastarbeiter ins Urnerland und mit ihnen die Rezepte und Essgewohnheiten aus ihrer Heimat, daraus entstanden Gerichte wie das "Rys und Pohr".

Rys und Pohr: Rys = Reis im Urner Dialekt. Pohr wurde dem italienischen entnommen: Lauch italienisch: porro.

Zubereitet wird das Rys und Pohr wie ein Risotto, mit dem vielen Lauch ist es keine typische mediterrane Küche, sondern eben währschafte Urner Kost.

Zutaten

120g	Carnaroli-Reis
1	Zwiebel ca. 60g
1dl	Weisswein
5dl	Gemüsebouillon
150g	Lauch mit viel Grün (gerüstet)
30g	Parmesan oder Sbrinz
30g	Tafelbutter
	Bratbutter

Zubereitung

Die Hälfte der Zwiebel zu Ringen schneiden und beiseite stellen, die andere Hälfte hacken. Lauch der Länge nach halbieren und unter fließendem Wasser abspülen um allfällige Erdresten zu entfernen. Lauch zu 1cm breiten Streifen schneiden.

Parmesan fein reiben.

Gehackte Zwiebel und die Hälfte des Lauchs in Bratbutter andünsten ohne dass sie Farbe annehmen. Reis zugeben und kurz glasig dünsten, aber nicht rösten. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Gemüsebouillon etappenweise zugeben und jeweils fast ganz einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Nach etwa 25 Minuten den Rest des Lauchs zugeben.

Der Risotto braucht insgesamt ca. 35 - 40 Minuten zum garen.

Der Lauch wird in gut 10 Minuten knapp gar, bei der kurzen Kochzeit behält er die kräftig grüne Farbe.

Etwa 10 Minuten bevor der Reis gar ist, die Zwiebelringe in nicht zu knapp Bratbutter bei eher tiefer Temperatur anrösten bis sie schön braun sind.

Sobald der Reis gar ist, Parmesen und die Tafelbutter einrühren.

Risotto anrichten und die gerösteten Zwiebelringe darauf geben.





