



Schwarzer Reis (Riso venere) mit Safrangemüse und Austernpilzen

Schwarzer Reis mit Gemüse an Safransauce angerichtet, das sieht dekorativ aus und schmeckt auch ausgezeichnet. Dazu gebratene Austernseitlinge, zusammen gibt das ist ein Vegi-Teller für Sonntage. Ohne Aufwand geht das nicht: Vier Pfannen stehen da gleichzeitig auf dem Herd. Und es braucht auch etwas Organisation, damit alle Zutaten zur richtigen Zeit zum Anrichten bereit sind.

Am meisten Zeit braucht der schwarze Reis. Nach Packungsangabe sollte er nach 45 Minuten gar sein. Bei mir köchelte er aber über eine Stunde, eher er die gewünschte Konsistenz hatte. Schwarzer Reis wird seit Urzeiten in China kultiviert. Seit 1997 wird auch im Piemont schwarzer Reis, der mit einer italienischen Sorte eingekreuzt wurde, angebaut. Er wird nach der Göttin Venus "riso venere" genannt. Er wird entspelzt, aber nicht poliert, dadurch würde er seine schwarze Farbe und auch seinen guten Biss verlieren.

Zutaten (2 Portionen)

100g Schwarzer Reis (Riso venere)
300g Gemüse gerüstet
Blumenkohl, Broccoli, Rübli, Kohlrabi
100g Austernpilze
60g kleingehackte Zwiebel
1/2Tl Safranfäden
30g Tafelbutter
3dl Gemüsebouillon
2El Sauerrahm
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Mit der Zubereitung des schwarzen Reises beginnen:

20g Zwiebel in 10g Tafelbutter ca. 5 Minuten leicht dünsten. Reis zugeben und umrühren, damit er von Butter überzogen wird. 2dl Gemüsebouillon dazugiessen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Eine weitere Stunde halbzugedeckt köcheln lassen, dabei immer wieder Wasser (evt. Bouillon) dazugiessen und ab und zu umrühren, damit er nicht am Boden klebt. Gegen Schluss offen garen, damit die Flüssigkeit ganz einkocht, dabei häufig umrühren. Sobald der Reis fast trocken ist nochmals 10g Butter unterrühren.

Gemüse und Austernpilze rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schäfte der Austernpilze wegschneiden, denn die sind zäh.

30 Minuten nach dem Ansetzen des Reises Gemüse in einem Dampfsieb garen: Zuerst die Rüebli zugeben, nach 5 Minuten Kohlrabi und nach weiteren 5 Minuten Blumenkohl und Broccoli zugeben. Gemüse salzen und insgesamt ca. 20 - 30 Minuten im Dampf garen.

Safransauce:

20g Zwiebel in 10g Tafelbutter langsam anschwitzen (ca. 5 Minuten). Safranfäden zwischen den Fingern zerreiben und dazugeben, ca. 2 Minuten leicht simmernd ziehen lassen. 1dl Bouillon zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm zugeben und verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegartes Gemüse zugeben und leicht vermischen.

Die Safransauce kann mit dem Gemüse gut bis zum Anrichten warmgehalten werden, eventuell etwas Wasser nachgiessen. Die Sauce sollte immer recht flüssig sein.

Austernpilze:

20g Zwiebel in Bratbutter ca. 2 Minuten andünsten, die Pilze zugeben, salzen und pfeffern, und ca. 6-7 Minuten leicht bräteln lassen. Dabei ab und zu wenden.

Anrichten:

Reis auf vorgewärmten Tellern mit einem Metallring (ca. 6cm) zu einem "Köpfchen" anrichten. Safrangemüse daneben anrichten und zum Schluss die Austernpilze über das Gemüse verteilen.



Zerriebene Safranfäden kurz mit der Zwiebel mitdünsten, das intensiviert den Safrangeschmack



Sauerrahm in die Safransauce einrühren



Vollbesetzter Herd: Safransauce, Austernpilze, Gemüse im Dampf, Riso venere (Im Uhrzeigersinn)



Reis im Metallring anrichten

