

+++ Luganighe mit Safranrisotto

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und tiefe Teller vorwärmen.

Luganighe

600 g **Luganighe***

Wasser, siedend

Luganighe knapp unter dem Siedepunkt ca. 20 Min. ziehen lassen

Risotto

1 Esslöffel **Butter**

in einer Pfanne warm werden lassen

1 kleine **Zwiebel**, fein gehackt

1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt andämpfen

250 g **Risottoreis**

(z. B. Riso Nostrano Ticinese)

beigeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist

2 dl **Weisswein**

(z. B. Merlot bianco del Ticino)

dazugiesen, vollständig einkochen

ca. 8 dl **Fleischbouillon**, heiss

unter häufigem Rühren nach und nach dazugiesen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist

1 Briefchen **Safran**

nach Bedarf **Salz, Pfeffer**

würzen, Pfanne von der Platte nehmen

100 g **Tessiner Bergkäse**,
fein gerieben

darunterrühren. Risotto in tiefe Teller verteilen, Würste darauflegen

Tipp

Luganighe anstatt im heissen Wasser ziehen lassen, bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 8 Min. braten oder grillieren.

Pro Person: 62 g Fett, 39 g Eiweiss, 51 g Kohlenhydrate, 3869 kJ (925 kcal)

* Luganighe sind Tessiner Rohwürste. Sie enthalten Schweinefleisch, Gewürze (z. B. Knoblauch, Muskat, Zimt, Salz, Pfeffer) und Rotwein.

Riso Nostrano Ticinese

Dieser Risottoreis ist der einzige in der Schweiz angebaute Reis.

Nirgendwo auf der Welt wird nördlicher Reis kultiviert! Die Reispflanzen stehen nicht wie in Asien im Wasser, sondern sie werden im Tessiner Maggia-Delta in Trockenkulturen angebaut. Das Klima ermöglicht nur eine Ernte pro Jahr.

Tessin

