



## Zutaten

- für 4 Personen als Mahlzeit
- 1/2 Zitrone, Saft
- 8 kleine Artischocken
- 3 El Olivenöl extra nativ
- 2 Knoblauchzehen
- 1 dl warmes Wasser
- 50 g Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 300 g weisser Mittel- oder Rundkornreis (Risottoreis)
- 20 Safranfäden
- 1 l heisse Gemüsebrühe
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

1. In einer Schüssel viel kaltes Wasser unter Zugabe des Zitronensafts bereitstellen.
2. Die Artischockenstiele kürzen, äussere harte Blätter abbrechen. Die Artischocken halbieren, das Heu entfernen, sofort in das Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.
3. Das Olivenöl erhitzen und die beiden geschälten Knoblauchzehen im Öl Farbe annehmen lassen, Zehen entfernen. Gut abgetropfte Artischockenhälften zugeben, würzen, unter Zugabe von ein wenig warmem Wasser etwa 10 Minuten dünsten.
4. Zwiebel schälen und in sehr feine Scheiben schneiden, in der Butter andünsten, Reis zugeben und glasig werden lassen, Safran zugeben. Nach und nach unter häufigem Rühren die heisse Gemüsebrühe dazugeben. Der Reis soll mit der Flüssigkeit immer knapp bedeckt sein. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen, bis der Reis sämig und noch al dente/leicht körnig ist. Risotto abrunden mit schwarzem Pfeffer und Salz, Parmesan unterrühren.
5. Risotto anrichten, die gedünsteten Artischocken darauf legen, mit der Petersilie garnieren.

---

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 [info@riso.ch](mailto:info@riso.ch)