

## Informationen zur Sendung vom 29.09.2023

### Gebratene Tomaten zu Risi Bisi

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (für 4 Portionen)

##### Gebratene Tomaten

750 g Tomaten  
 4 EL Mehl  
 2 – 3 altbackene Brötchen  
 ca. 100 g Parmesan  
 3 Eier  
 1 TL Thymian  
 Pfeffer  
 Salz  
 Oliven-Bratöl

##### Risi Bisi

1 große Tasse Reis (Parboiled Reis)  
 1 Schalotte  
 3 große Tassen Wasser  
 1 große Tasse TK-Erbesen  
 1 EL Butter  
 1 Lorbeerblatt  
 Salz

##### Außerdem

Etwas Basilikum oder Blatt Petersilie

#### Zubereitung

Für Risi Bisi den Reis in einer Tasse abmessen und gut waschen. In ein Sieb füllen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und würfeln, dann in etwas Öl leicht anschwitzen. Den Reis zugeben, umrühren und mit der gleichen Tasse die dreifache Menge Wasser angießen. Etwas salzen und mit einem Lorbeerblatt würzen. Den Reis aufkochen, die Hitze radikal reduzieren und einen Deckel auflegen. Bei geringer Temperatur circa 15 Minuten ziehen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen unterrühren. Wenn der Reis gar ist, wird die Butter untergerührt.

Einen Topf mit heißem Wasser aufsetzen. Die Tomaten an der runden Seite kreuzweise einritzen. Alle Exemplare 2 – 3 Minuten in heißes Wasser legen, herausnehmen, abschrecken und pellen. Die Tomaten in dicke Scheiben teilen und salzen. Den Parmesankäse fein reiben. Die Brötchen zu Panierbrot reiben. Die Eier in einem Suppenteller mit Parmesankäse verquirlen. Die Masse mit Oregano, Pfeffer und wenig Salz würzen. In einen weiteren Teller das Mehl füllen.

Die Tomatenscheiben zunächst in Mehl wälzen, dann durch die Ei-Parmesan-Masse ziehen und kurz in den Semmelbröseln wenden. Die panierten Tomatenscheiben in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten 2 – 3 Minuten braten.

#### Anrichten

Auf jeden Teller eine Portion Risi Bisi geben und 2 – 3 gebratene Tomatenscheiben anlegen. Mit Basilikum oder Blatt Petersilie garnieren.

## Informationen zur Sendung vom 29.09.2023

### Gebratene Tomaten zu Risi Bisi

Von Ulla Scholz

#### Ullas Küchentipps

##### Der Einkauf

Tomaten sind nach wie vor preiswert. Wenn wir sie nicht umsonst im Garten ernten können, werden sie im Supermarkt für 0,75 Euro das Kilo angeboten. Für 100 g Parmesan einer Supermarkteigenmarke zahlt man ca. 2,20 Euro. Wer noch Hartkäse im Kühlschrank hat, kann hier auch Käsereste verarbeiten. Das Gleiche gilt für altbackene Brötchen, die nicht in die Berechnung mit einfließen. Bio-Eier gibt es im Supermarkt für 0,31 Euro pro Stück. Für Gewürze kommen 0,40 Euro und für den Reis 0,50 Euro dazu. TK-Erbesen – etwa 220 g – kosten 0,80 Euro. Für Butter und Olivenöl kommen noch ca. 1,00 Euro dazu. Schalotte und Basilikum zum Garnieren liegen bei 1,10 Euro.

##### Pro Portion circa 1,80 Euro

##### Risi Bisi

Diese Reiszubereitung ist eine Verwandte des Risottos und aufwändig zuzubereiten. Für Lecker und günstig, wo es auch einmal schnell zugehen soll, habe ich das Rezept abgewandelt. Im Original kommt auch Parmesan dazu und die Erbsen sollten jung und frisch sein. Aus Kostenersparnis gibt es junge Erbsen aus der Tiefkühltruhe. Risi Bisi ist eine Beilage, mit der Sie auch bei Kindern oder Enkeln – nicht nur wegen des lustigen Namens – punkten können. Der Nachwuchs mag es meist, wenn noch gelbe Maiskörner untergemischt werden.

##### Echter Parmesankäse ist kein vegetarisches Lebensmittel

Zur Herstellung von vielen Käsesorten werden Enzyme benötigt. Diese sind nicht vegetarisch, wenn sie unter dem Begriff tierisches Lab – das ist ein Enzymgemisch aus dem Magen von Wiederkäuern – gewonnen werden.

Es gibt Alternativen aus mikrobiell gezüchtetem Lab, das aus Schimmelpilzen kommt. Da es keine Kennzeichnungspflicht gibt, welche Labsorte im Käse steckt, muss man sich beim Hersteller oder im Käsefachhandel informieren.

Nach meiner langjährigen Erfahrung als Restaurantköchin, gibt es nur wenige Vegetarierinnen und Vegetarier, die auf Parmigiano auf Grana Padano verzichten, weil diese Käse tierisches Lab enthalten.

Im Supermarkt finden wir veganen Ersatz, der sich hier zum Austausch anbietet. Für meinen Geschmack haben solche Produkte wenig mit einem handwerklich gut gemachten Parmesankäse zu tun.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**