



## Ryss und Luganighetti (Tessiner Wurst-Spezialität am Meter)

<b>Saison</b>	Ganzes Jahr	<b>Anzahl Personen</b>	4
<b>Zubereitungszeit</b>	45 Minuten	<b>Art des Menüs</b>	Hauptgang

1	EL	Butter	Butter in einer Pfanne erhitzen.
1		Zwiebel, gerüstet, gehackt	
1		Knoblauchzehe, gepresst	Zwiebeln und Knoblauch dünsten.
300	g	Reis, zB. Carnaroli	Reis begeben und mitdünsten bis er glasig ist.
400	g	Gemüse, gerüstet (Rüebli, Lauch, Stangensellerie, Erbsli etc.)	In kleine Würfel schneiden, begeben.
200	g	Lughanigetti	Mit der Schere in 8 cm lange Stücke schneiden, begeben.
1		Briefchen Safran	Safran drüberstreuen.
2	dl	Weisswein	Mit Weisswein ablöschen.
5,5	dl	Gemüsebouillon	Bouillon begeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Flüssigkeit zugeben (der Reis sollte feucht und sämig sein).
	Nach Belieben	Salz, Pfeffer	Abschmecken.
100	g	Sbrinz, gerieben	Kurz vor dem Servieren Sbrinz darunterrühren.

**Tipp:** Anstelle von Luganighetti dünne Schweinsbratwurst am Meter verwenden. Je nach Saison anderes Gemüse verwenden.

**Autor/Quelle:** Bäuerinnenverband Uri

Weitere gluschtige Rezepte finden Sie auf [www.landfrauen.ch/ernaehrung/rezepte/](http://www.landfrauen.ch/ernaehrung/rezepte/)

