

# Risotto mit Gorgonzola & Birne & Prosciuttochips

## Nährt das Milz Qi und das Lungen Yin

(Vegetarisch, fructosearm, glutenfrei)

### Zutaten:(für 4 Personen als Hauptspeise)

- 320 g Italienischen Risottoreis (z.B. Arborio, Carnaroli) (Erde)
- 2 Esslöffel Butter (Erde)
- 2 kleine Birnen (Erde)
- etwas Zitronensaft (Holz)
- 1 weiße/gelbe Zwiebel oder 2 Schalotten (Metall)
- Ca 1 Liter Gemüsebouillon oder Hühnerbouillon (Wasser)
- Salz (Wasser), Pfeffer (Metall)
- 1 Schuss trockener Weißwein (Holz)
- 120 g Gorgonzola oder anderer Schimmelkäse (Wasser)
- 50g Parmesan (Wasser)
- 100g Prosciutto (Wasser)
- Dazu passt grüner Blattsalat (Feuer)



### Zubereitung

1. Backrohr auf 150° C aufheizen
2. Backblech mit Backpapier auslegen und Prosciutto in kleine Stücke reißen und auflegen. Sie brauchen ca. 30-35 Minuten bis sie knusprig sind.
3. Gemüse- oder Hühnerbouillon erhitzen
4. Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden
5. Zwiebel in 2 El Butter anbraten bis sie glasig ist und den Reis hinzufügen, kurz durchrösten, mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen
6. Mit einem Teil der Suppe aufgießen, sodass der Reis gut bedeckt ist.
7. Offen auf kleiner Flamme köcheln lassen und immer wieder aufgießen und umrühren, sobald die Suppe vom Reis aufgesaugt wurde. Das dauert ca 25-30 Minuten, je nach Reissorte. Das Risotto ist fertig, wenn der Reis noch etwas bissfest ist
8. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln
9. Parmesan reiben, Gorgonzola in kleine Würfel schneiden
10. Ca 5 Minuten vor dem Fertigwerden, 2/3 der Birnen hinzufügen
11. Wenn das Risotto fertig ist, Käse untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen, 5 Minuten rasten lassen und mit Prosciuttochips und den restlichen Birnenwürfeln anrichten