

Alkohol – Die Gefahr lauert überall!

Be- und Erkenntnisse eines Trinkers

*Ich bin wahrlich nicht stolz gesoffen zu haben,
aber ich bin stolz ein trockener Alkoholiker zu sein*

Diese Aussage ist ein Kernsatz, den jeder Alkoholiker verinnerlicht hat und in „sogenannten“ brenzligen Situationen auch nur zu gern benutzt. Dabei spielt es keine Rolle von wem er angesprochen wird, egal ob Familie, Freunde, Kollegen oder Chef. Die Ausflüchte und Argumente sind immer gleich. Es stellt sich die Frage: Warum dieses Buch? In dieser Veröffentlichung geht es nicht um eine Leitlinie oder um eine Gebrauchsanleitung um das Trinken einzustellen. Vielmehr sollen hier Betroffene, Familienmitglieder und Interessierte Informationen zum Thema Alkohol erhalten. Nicht auf wissenschaftlicher Basis, sondern aus der Betrachtung eines trockenen Alkoholikers. Der größte Erfolg den ich mir vorstellen könnte, wenn nur einige Leute das wichtigste Wort der Welt erlernen und zum richtigen Zeitpunkt einsetzen könnten : **NEIN !!!**

Ich habe am 10. Oktober 1992, nach über 20 Jahren exzessivem Alkoholkonsum, mit dem Saufen aufgehört. Voraus gegangen war eine berufliche Reise auf die Philippinen, hier verbrachte ich ein Wochenende in einem der vielen Bambua Nature Cottages, fernab auf einer der vielen kleinen Inseln. Nach 14 Tagen intensiver Arbeit mit Produzenten, in großer Hitze, hatte ich eine Einladung zu einem 2 Tage – Trip in die Wildnis angenommen und verbrachte dort die Nacht mit Ratten, Schlangen und (natürlich) auch mit einer ganzen Reihe, mir unbekannter Insekten. Die Luft war schwül, es herrschte eine hohe Luftfeuchtigkeit und der Körper verlor Flüssigkeit, auch ohne große Anstrengung. Nun ist es für einen Alkoholiker sehr schwierig rund 48 Stunden ohne Alkohol auszukommen, dieser Tatsache war sich mein Gastgeber, er wusste nichts von meiner Sucht, nicht bewusst. Anstatt die Schönheiten der paradiesischen Umgebung zu genießen, den herrlichen Strand zu nutzen, einen Ausflug in die nahe gelegenen Mangrovenwälder zu unternehmen, einen Besuch beim einzigen in der Nähe gelegenen unterirdischen Fluss zu machen oder einfach nur zu entspannen und faul in der Sonne zu liegen, verbrachte ich die gesamte Zeit mit der Suche nach Trinkbarem.

Die nächste Ortschaft lag kilometerweit entfernt, um mich herum nur Dschungel, das Ressort war nicht eingezäunt, Schilder warnten aber vor dem Verlassen, vor Giftschlangen, nicht aber vor den Insekten. Wobei eine Warnung ihre Wirkung ohnehin verfehlt hätte, denn es gab niemanden, mit dem ich mich hätte unterhalten können. Ich hatte eine Hütte, spärlich eingerichtet, ein Bett und auf der Terrasse, die ca. 2 Meter oberhalb des Wasser angesiedelt war, eine Hängematte. Die Nacht verbrachte ich in der Hängematte, mehrere große Geckos, die an der Hüttendecke „klebten“, verursachten mir Unbehagen und mein Alkoholpegel war in einen, für mich kritischen Bereich abgesunken.

Ich überstand die Nacht mehr schlecht als recht, zumal mir einige Ratten Gesellschaft leisteten und entgegen meiner Suche nach Trinkbarem, ausschließlich nach Essensresten

suchten. Mein Agent erschien pünktlich am nächsten Morgen kurz nach dem Sonnenaufgang und wir machten uns auf den Weg zum Flughafen. Am „Puerto Princesa“ angekommen versorgte ich mich erst einmal mit dem Nötigsten, einigen Flaschen San Miguel (Bier).

Schon während des Fluges aus der Provinz Palawan zum Flughafen nach Manila, die Rückreise nach Deutschland stand an, schwoll mein Arm an und entwickelte sich innerhalb kürzester Zeit zu einer Art „Wabbelarm“ mit doppeltem Umfang. Spätestens am Dienstagmorgen, die Flüge dauerten damals noch rund dreißig Stunden und führten von Manila über Singapur, Anchorage (Alaska) und Frankfurt nach Köln, war absoluter Handlungsbedarf, der Arm hatte das dreifache seiner normalen Größe, die Einstichstelle war deutlich sichtbar.

Direkt nach der Ankunft in Köln besuchte ich einen Arzt, der mir von meiner Unternehmensleitung als Fachmann für Tropenkrankheiten empfohlen worden war. Schnell war klar dass ich mir eine Blutvergiftung eingehandelt hatte, alle anderen Möglichkeiten schieden aus. Ich stand zu diesem Zeitpunkt kurz vor MEINEM Schlüsselerlebnis zum Thema Alkoholabhängigkeit, realisierte dies aber NOCH nicht. Offensichtlich auch als Nachwirkung meines Teilentzuges im Dschungel und dem schnellen „Wiederhochfahrens“ des Alkoholpegels, war eine Infusion zwingend erforderlich.

Beim Versuch die Nadel zu setzen, die Stauung der Vene war vorbereitet, hatte ich heftige Schweißausbrüche, mir wurde schwarz vor Augen und ich kollabierte!

Reisestrapazen, wenig Wasser, wenig gegessen und letztlich reichlich Alkohol während des Fluges forderten Tribut von meinem Organismus. Der Arzt, ein typischer Kölner, stabilisierte meinen Zustand, behandelte meinen Arm und „verpasste mir folgenden Kommentar“: Jung, Du brauchst nix zu sagen, aber entweder bist Du drogensüchtig oder hast Alkoholprobleme“.

Nichts wie raus dachte ich, registrierte aber immerhin noch den Vorschlag „nimm mal die Tabletten mit und wenn Du meinst Du müsstest trinken, nimm eine davon“. In meinem Kopf entwickelte sich der Schutzgedanke des Alkoholikers – der hat Dich erkannt, suchst Du Dir halt einen neuen Arzt.

Zu Hause angekommen, ich wollte die Tablettenpackung eigentlich ungeöffnet entsorgen, interessierte mich doch der Beipackzettel und so zog ich mich in mein kleines Büro zurück und beschäftigte mich mit der Gebrauchsanleitung aus der Packung.

„Bei Einnahme von einer Tablette und gleichzeitigem Genuss von Alkohol kann es zu sofortigem Herzstillstand kommen“ las ich dort. Ein kalter Schauer lief mir den Rücken herunter und Wut machte sich in mir breit.

Wie kann mich ein verantwortungsvoller Arzt mit solch einem Problem konfrontieren, was kann passieren, ich könnte sterben! Es wusste doch das ich trinke, aber warum gibt er mir ein solches Medikament? Habe ich so etwas nötig? Wie weit bin ich gekommen? Dies waren die ersten Fragen, die mir durch den Kopf gingen.

Aber direkt danach auch: Wie tief bist Du gesunken? Deine Frau hat Dir immer schon gesagt dass Du zu viel trinkst, dass Du abhängig bist. Jetzt sieht es auch ein Arzt, den Du vorher nie gesehen hast? Ich war mir doch sicher, keiner merkt etwas.

In die Wut mischte sich Scham, Verzweiflung und die Erkenntnis, dass die Maskerade bröckelte.

Die Fahrten von der Firma nach Hause, ich trank dort immer einen Sixpack „Tuborg“ (=3 Liter), die Leute an der Tanke, wenn ich dort den Heimfahrt – Vorrat kaufte, am Büdchen an der Firma, keiner hat was gemerkt, oder doch? Die verstehenden Blicke der Verkäuferin an der Kasse hatte ich stets ignoriert und wenn ich den Eindruck hatte „ertappt“ worden zu sein, wechselte ich die Tankstelle.

Das Erlebnis mit Arzt und Medikament bezeichne ich heute als mein Schlüsselerlebnis, ich bin der Meinung jeder Mensch, der von einer Sucht ablassen will, benötigt ein solches. Ob man dieses Erlebnis als solches realisiert oder nicht, ich habe viele Suchtkranke erlebt und erlebe sie heute noch. Kommt jemand zur Erkenntnis aufzuhören, der Entschluss ist unweigerlich mit einem Erlebnis verbunden. Sei es ein persönliches Schicksal, wie bei meinem Freund, der zu sterben drohte oder bei einer schweren Erkrankung.

Immer gingen besondere Ereignisse voraus.

Zunächst aber weiter mit den Gedanken, die durch meinen Kopf gingen.

Ich verfluchte den Arzt, der mir ein Medikament aushändigte von dem ich sterben konnte(?) und mich dann allein ließ. Er war sich doch sicher dass ich abhängig war, also musste er doch auch wissen dass ich trinken würde, ungeachtet des Sterberisikos. Wie verantwortungslos war das. Gleichzeitig war ich aber auch sauer über mich selbst, denn „ich war enttarnt“.

Irgendetwas in meinem Kopf sagte mir, so geht's nicht weiter. Eine Maxime meines Lebens bestand in dem Satz: „Ich kann sofort aufhören – wenn ich will“. Aber konnte ich das wirklich? Eine Veränderung musste her und zwar grundsätzlich.

Wie war denn mein Leben in den letzten Jahren? Was war mir wichtig? Welche Interessen hatte ich?

Begonnen hatte es eigentlich schon während meiner Lehrzeit. Wir mussten mit dem Bus von Langenberg, der Senderstadt zu meinem Ausbildungsbetrieb in Wuppertal, grundsätzlich mit dem Bus fahren. Morgens und abends jeweils eine gute Stunde, schon nach kurzer Zeit entwickelte sich eine „Busbekanntschaft“, denn es waren immer die gleichen Leute, die sich hier trafen. Nach dem ersten Lehrjahr investierten wir gemeinsam unser Geld in Dreiliterflaschen Rotwein, Lambrusco gab es damals für „kleines Geld“ und wir leerten die Flaschen gemeinsam auf der Fahrt nach Hause. Dies war der Beginn, später waren die Abende davon bestimmt, Ausreden zu finden um zu trinken.

Zu Beginn war es „die eine Flasche“ am Abend, später war es das heimliche Trinken, das Verstecken der Flaschen und die ewige Flucht von zu Hause. Weg von der Beobachtung, hin in die Anonymität. Unterschiedliche Tankstellen, Kioske, Kneipen und Lebensmittelgeschäfte. Immer nur so viel gekauft, das es für den Abend reichte, unauffällig und „versteckbar“.

Feiern mit Freunden und Bekannten? Kaum mehr möglich, ich war der erste, der „müde“ war. Immer schon „vor gefeiert“, einen Alkoholspiegel verschafft, der mich „sicher“ in den Abend geleitet. Das Ganze spielte sich dann immer ab auf der Ebene „ich bin mal eben tanken“, „ich reinige das Auto“ oder „ich packe schon einmal dies und das“. Auf einer Feier nüchtern

ankommen und sich langsam mit den anderen Gästen in den Abend zu feiern(trinken), schier unmöglich. Der Gedanke nicht genug zu bekommen, aufzufallen mit meinen Trinkgewohnheiten oder womöglich nur halb besoffen nach Hause zu müssen, der schiere Horror. Da ist es besser schon einmal vorzuglühen und eine Basis für den Abend zulegen .Das ich dabei regelmäßig das Maß überschritt und schon vorher „genug“ hatte fiel nicht auf, denn ich war bekannt für meine Gestresstheit, meinen Arbeitseinsatz und die bekannte Müdigkeit. Zu späterer Stunde, wenn Andere ihren Alkoholpegel langsam erreichten, war ich wieder fit und konnte meinen Spiegel auffüllen. Bekam also noch genug um letztlich mit der richtigen Dröhnung auszusteigen.

Wichtig dabei immer das Problem – ich kann nicht aufhören. Ich sprach letzte Woche mit einem Bekannten, wir trafen uns abends in einem Restaurant zum Essen. Als ich ihn fragte ob er nicht zum Essen „ein lecker Kölsch“ trinken will (er kommt aus Hamburg) gab er mir folgende Antwort:

„Ich muss morgen arbeiten und ich kenne mich. Wenn ich anfangs am Abend etwas zu trinken, ich kann nicht aufhören. Das ist auf Feiern so und das zieht sich auch durch andere Bereiche meines Lebens. Auf Feiern mache ich gerne mal mit um den Stress abzubauen, aber in der Woche will ich das nicht. Da ich weiß wie ich reagiere, lasse ich es besser ganz und verzichte.“

Ich halte diese Antwort, auf der einen Seite für sehr ehrlich, auf der anderen Seite auch für bedenklich. Wer sich beim Alkohol nicht kontrollieren kann und bis zum „bitteren Ende“ gesoffen hat, ist zumindest sehr stark Alkohol gefährdet.

Das hat nichts mit Stressabbau zu tun, sondern erinnert sehr stark an das Quartalstrinken mit mäßiger Kontrolle. Kontrolliertes Trinken ist ein Weg, den ich selbst nicht gehen konnte. Ich selbst hätte meine Bedenken immer gleich über Bord geworfen, einer geht immer. Dass die Situation durch mein Verhalten maßlos geworden wäre, es hätte mich nicht interessiert. Bedenklich, weil aus meiner Sicht ein Suchtverhalten hier klar erkannt wird. „Das Verschieben“ einer Gelegenheit auf das Wochenende macht zwar Sinn, fördert aber das Suchtpotential, schließlich entsteht hier der Gedanke „bald darf ich wieder“ und „ich belohne mich dafür mit der doppelten Dröhnung“. Außerdem „genehmigt“ man sich bald auch einen Kleinen in der Woche, denn einer schadet ja nicht.

Im Grunde hatte auch ich solche Gedanken und vor allem, ein ähnliches Verhalten, denn ich habe immer versucht während der Arbeitszeit NICHT zu trinken. Versucht deshalb, weil ich immer unterschied zwischen Reisen und Tätigkeit im Büro. Der Grund warum ich hier explizit den Unterschied zwischen Reisen und Büro herausstelle, halte ich für extrem wichtig, denn hier dokumentiert sich ein weiterer Teil **meines** Niedergangs zum Alkoholiker. Im Büro hielt ich mich tagsüber zurück, verzichtete auf Alkohol, schließlich wollte ich nicht auffallen und die Beschaffung war schwierig. Auf Reisen war es anders, überall gab es den begehrten Stoff, abseits vom Tagesgeschäft, schnell ein Fläschchen Bier geschluckt, immer am Rande der Maßlosigkeit.

Klar und deutlich, ich versuche jetzt nicht die Schuld für mein Verhalten zu entschuldigen oder Gründe für mein Trinken zu finden, denn ich war ja bereits Alkoholiker. Nur die Beschäftigung mit den Auslösern zu einem derartigen Trinkverhalten, wie ich es viele Jahre praktizierte, halte ich für äußerst wichtig um das Verhalten letztlich zu verändern.

Bevor ich auf das Thema Reisen eingehe, sei ein kurzer Exkurs in mein familiäres Umfeld gestattet.

Meine Mutter, gelernte Krankenschwester, hatte ihren Job meiner Erziehung geopfert und verdiente „nebenbei“ ein bisschen Geld mit Kellnern. In einem Hotel/Restaurant mit Kegelbahn stand sie in den Spitzenzeiten zur Verfügung und bediente die Gäste. Heute gibt es das übliche Thekengeschäft kaum noch, am Tresen wurden Geschäfte abgewickelt, die Welt verbessert und die eigene Ehe beklagt. Wie damals üblich wurde die Bedienung zum Mittrinken aufgefordert und, insbesondere zum Ende des Tages(Nacht) floss der Alkohol in Strömen. Ich betone, sie hat zwar häufig mitgetrunken und gefeiert, aber sie war nicht abhängig. Ihr Nebenjob begünstigte aber die Entwicklung meines Vaters, denn er war stets als Gast dabei und verweilte bis zum Ende ihrer Arbeitszeit dort.

Mein Vater, ein einfacher Mann, unglaublich fleißig und engagiert, arbeitete als Gleiswerker, also als einfacher Arbeiter. Ein harter Job, körperlich sehr anstrengend, die Bahngleise wurden damals noch per Hand verlegt und befestigt. Im Bau war es üblich, ich denke das dies heute auch noch so ist, viel zu trinken. Insbesondere am Freitag, damals gab es den Lohn noch“ in bar und in Tüte“ wurde gleich ein Teil „versoffen. Überhaupt wurde zur damaligen Zeit mehr getrunken. Es gehörte zum „guten Ton“ und wer sich ausschloss, der gehörte nicht dazu.

Mein Papa kam regelmäßig am Freitag betrunken nach Hause. Dies ging über Jahre so und es wird alltäglich. Als Kind merkst Du das, aber Du akzeptierst es, zumal Mutter ja immer sagte: „Der arbeitet die ganze Woche hart und hat sich das verdient“. All die Ungerechtigkeiten, die Streitereien und letztlich auch „die lose Hand“ wurden mit diesem Argument „abgetan“, auch wenn blaue Flecken zurück blieben. Letztlich blieb es beim patriarchischen Verhalten, der Mann bestimmte, die Frau ordnet sich unter, akzeptiert und verteidigt das Verhalten des Ernährers. Ein Zeichen der damaligen Zeit.

Aus heutiger Sicht ein klarer Fall von Co – Alkoholismus, wo bei ich auf die Stellung der Frau hier nicht eingehen will.

Alkohol gehörte eigentlich immer schon zu unserem Leben und auch der Bekanntenkreis, Menschen aus dem gleichen Milieu und mit ähnlichen Berufen, tranken regelmäßig. Egal ob Vorgesetzte, Familie oder Kollegen, wenn alle saufen, ist dies noch lange kein Grund mitzumachen, aber es verleitet dazu. Man will dazu gehören, will sich nicht ausgrenzen und außerdem ist es angenehm, in geselliger Runde Spaß zu haben.

Ja, mein Vater war Alkoholiker, dies wurde mir aber erst klar, kurz vor seinem Tod. Bis zu diesem Zeitpunkt gehörten die Flasche Bier, übrigens auch schon am Vormittag, und mein Vater irgendwie zusammen.

Besonders deutlich wurde die Sucht eigentlich nach seinem Eintritt in die Rente. Bedingt durch berufliche Differenzen mit seinen Gruppenführern(Vorgesetzten) und auch weil er den beruflichen Strapazen nicht mehr gewachsen war, ging er vorzeitig in Rente.

Die Nachbarschaftshilfe, er war handwerklich sehr geschickt, füllte ihn nicht aus. Seine Lieblingsbeschäftigung: Am Fenster sitzen, die Nachbarn beobachten und ein Bierchen trinken. Der Körper war harte Arbeit gewohnt und wurde nicht mehr belastet, der Kreislauf verursachte Probleme und er kam ins Krankenhaus. Früher wie heute, kein Alkohol erlaubt.

Das Wenige, was er sich selbst beschaffen konnte reichte nicht aus. Er entließ sich selbst, blieb zu Hause, das Procedere wiederholte sich einige Male und bald blieb er einfach zu Hause, trotz der gesundheitlichen Probleme. Er ignorierte die Krankheit, soff sich müde und betäubte seine Symptome. Trotzdem musste er ab und an in die Klinik. Bei meinen Besuchen im Krankenhaus räumte ich mehrfach seinen Schrank aus und entsorgte das „gebunkerte“ Leergut. Hier wurde mir klar, Papa ist Alkoholiker, soff aber selbst inzwischen auch schon.

Um die Geschichte abzukürzen, mein Vater starb nicht am Alkohol, aber der Alkohol begünstigte sein Ableben. Er musste in der Nacht zur Toilette, stand auf, fiel um und war tot. Ein schöner Tod, aber leider viel zu früh, denn er war knapp über 65.

Es geht hier nicht darum einen weiteren Schuldigen für meinen Alkoholismus zu finden, aber ich behaupte, die Genetik beeinflusst **maßgeblich** das Verhalten.

Ich zog bereits sehr früh von zu Hause aus und ich habe NIE mit meinen Eltern zusammen getrunken. Also der Punkt „angelerntes Trinkverhalten“ scheidet hier aus. Ich vertrete die These dass es sich bei Alkoholismus um eine Fehlschaltung im Hirn handelt.

Es mag wissenschaftliche Untersuchungen geben, die diese These belegen und begründen oder sie auch widerlegen. Ich schreibe hier aus MEINEN Erfahrungen und Erkenntnissen, deshalb entbehren meine Ausführungen jeglicher wissenschaftlicher oder medizinischer Grundlage. Ich bin fachlich auch nicht in der Lage dies zu beurteilen. Ich glaube daran, dass sich diese Fehlschaltungen genetisch wiederholen(können) und dass sie vererbbar sind. Ich habe in meinem Leben eine ganze Reihe von Alkoholikern getroffen, beruflich begleitet und sehr häufig festgestellt dass in den Familien fast immer ähnlich erkennbares Verhalten und ähnliche Auffälligkeiten vorkamen. Wie gesagt, es kann auslösen, aber es ist nicht zwingend der Grund. Viele weitere Ansatzpunkte folgen noch, aber mir erscheint der begünstigende Aspekt der Genetik äußerst wichtig.

Ich war übrigens auch immer der Ansicht, dass negatives Verhalten, zum Beispiel das meines Vaters in Bezug auf Alkohol, mich selbst beeinflussen würde.

Ursprünglich vermutete ich dass mich das Verhalten meines Vaters vom Trinken abhalten würde, aber das Unterbewusstsein hat SEIN Verhalten als MEINE Entschuldigung gewertet und ich hatte einen weiteren Grund die Schuld auf eine andere Person (hier mein Vater) abzuwälzen. Wie gesagt, eine Behauptung, die wissenschaftlich nicht belegt ist.

Wichtig ist für mich die Erkenntnis, Alkoholismus wiederholt sich in der Familie und die Kinder werden nicht automatisch zum Alkoholiker, aber zumindest sind sie gefährdeter als andere Menschen. Es gibt Ärzte, die in der Prophylaxe die einzige Möglichkeit sehen, den Weg zum Alkoholiker zu verhindern. Also schon in der Kindheit darauf achten, dass Kinder nicht mit Alkoholika in Berührung kommen. Wie man später, bei den Informationen der Lebensmittelindustrie feststellen wird, ein schwieriges Unterfangen, denn zu viele Standardlebensmittel sind mit Alkohol „konterminiert“. Diese Tatsache sollte Betroffenen einen Ansatz bieten über ihr eigenes Trinkverhalten nachzudenken und sich darüber klar werden, wie nah der Abgrund sein kann. Eine weitere wichtige Erkenntnis kann und sollte auch sein, man merkt den Übergang zum Trinker nicht selbst. Der Übergang erfolgt schleichend und vollzieht sich im Hintergrund. Wachsamkeit und das Beachten des eigenen familiären Hintergrundes können Garantien für die Verhinderung von Alkoholismus sein.

Essen bedeutet Genuss, Lebensfreude und Sinnlichkeit, die Geschmacksnerven sollen jubilieren. Der appetitlich gedeckte Tisch und das Zusammensein mit netten Menschen runden das Ganze ab.

Filet vom Zander auf Pfifferling-Graupenrisotto

Im Normalfall wird ein Risotto aus Reis hergestellt. Diese, etwas andere Variante, wird aus Graupen zubereitet und passt ideal zu Fischgerichten.

Zutaten für 4 Personen

Zutaten für den Zander:

- 4 Zanderfilettranchen mit Haut a ca.140 g (oder anderer fester Fisch)
- Fleur de Sel
- Weißer Pfeffer aus der Gewürzmühle
- Olivenöl von Jordan
- 1 kleiner Rosmarinzweig

Zubereitung des Zander:

Zanderfilettranchen ohne Gräten -aber mit geschuppter Haut mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und mit Rosmarinzweig auf der Hautseite in den Dämpfer geben und bei 90 Grad ca.10-12 Minuten garen, oder auch in der Pfanne in Olivenöl braten.

Zutaten für die Pfifferling-Graupen:

- 100 g Perlgraupen
- 1 EL fein gewürfelter Rauchspeck
- 2 fein gewürfelte Schalotten
- 100 g kleine Pfifferlinge, gesäubert
- 1 TL fein geriebener Parmesan
- ***Rieslingwein zum ablöschen (wird ersetzt durch weißen Traubensaft von van Nahmen)***
- Kalbsbrühe
- 30 g Butter
- Salz/weißer Pfeffer aus der Gewürzmühle

Zubereitung des Graupenrisotto:

Im Topf Schalotten und Speck in Butter farblos anschwitzen, dann Graupen zugeben, mit Traubensaft ablöschen und mit Brühe auffüllen. Die Graupen bei kleiner Hitze bissfest garen, evtl. zwischendurch erneut mit Brühe angießen. In Butter angeschwenkte, leicht gewürzte Pfifferlinge zugeben und mit Parmesan und Gewürzen abschmecken.

TIPP:

Möchte man das Risotto etwas cremiger, dann vorm anrichten geschlagene Sahne unter das Risotto heben.