



Blumenkohlrisotto

Zutaten für zwei Personen:

- 100 g Risottoreis
- 300 g Blumenkohl
- 25 g Butter
- 1 EL Olivenöl
- 4 Lauchzwiebeln
- 200 ml Weißwein
- 1 L warme Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Öl in einem Topf erhitzen und kurz darin die Zwiebeln andünsten. Anschließend den Reis hinzufügen und auch glasig andünsten und mit dem Wein ablöschen und verkochen lassen. Nun so viel Gemüsebrühe angießen, bis der Reis bedeckt ist und ebenfalls einköcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren. Die Prozedur so lange wiederholen, bis der Reis bissfest ist. Währenddessen den Blumenkohl und den Parmesan reiben. Anschließend den geriebenen Blumenkohl zugeben und erneut mit Gemüsebrühe bedecken und einköcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Parmesan und Butter unterrühren und das Risotto mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V