

Rosenkohl-Risotto mit gerösteten Mandeln

schmeichelt dem Gaumen

Für 4 Portionen

700 g Rosenkohl ♦ 4 EL Butter ♦ Salz ♦
100 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦
300 g Risottoreis, z. B. Arborio ♦ 125 g trockener Weißwein ♦ 900 ml Gemüsebrühe ♦
100 g Parmesan am Stück ♦ 100 g Mandelstifte ♦ schwarzer Pfeffer ♦ Muskatnuss

1. Rosenkohl putzen, waschen und Röschen längs halbieren. 2 EL Butter im Topf zerlassen, Röschen ca. 5 Minuten darin unter Rühren anschwitzen. Ca. 150 ml Salzwasser zufügen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten.

2. Inzwischen Zwiebeln schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Übrige Butter in breitem Topf zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Reis zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten glasig anschwitzen. Mit Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen.

3. Reis knapp mit Gemüsebrühe bedecken und bei niedriger Hitze kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Ab und zu umrühren. So lange wiederholen, bis Reis bissfest und Brühe aufgebraucht ist.



4. Parmesan grob reiben. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Rosenkohl in Sieb abgießen, abtropfen lassen und unters Risotto heben. Hälfte der Mandeln und des Parmesans ebenfalls unterheben. Risotto mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken. Im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Auf Teller geben und mit übrigen Mandeln und restlichem Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 806 kcal, 3370 kJ, 30 g EW, 70 g KH, 42 g F, 6 BE

AUCH LECKER: Probieren Sie eine Rosenkohl-Cremesuppe. Dazu Rosenkohl mit Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen, mit Brühe aufgießen, 15 Minuten köcheln lassen, pürieren, mit Sahne verfeinern, mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Schuss Weißwein abschmecken. Lecker!

Rezept aus köstlich vegetarisch 6/12

Impressum

köstlich vegetarisch - Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin ♦ **Objektleitung:** Manfred Ott ♦ **Chefredaktion:** Meike Körner
Fotos: Rogge & Jankovic Fotografen ♦ **Herausgeber:** go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch ♦
Rechtliches: Dieses Rezept und all seine Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung als Ganzes oder in Teilen – auch elektronisch – ist verboten und bedarf der schriftlichen Zustimmung des Verlags.