

Kürbis-Rosenkohl Risotto



ZUTATEN:

(ca. 4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Risottoreis
- 200 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250g Hokkaido Kürbis
- 100 ml pfl. Milch
- 550g Rosenkohl
- 20g Parmesan
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver (scharf)
- Oregano

SCHRITTE:

- 1) Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 2) Den Kürbis putzen und entkernen, grobe Stellen wegschneiden und 250g (ca. ¼) in kleine Stücke schneiden, mit etwas Öl vermischen und in einer Auflaufform für ca. 15-20 Min. backen.
- 3) Nach dem Backen in ein hohes Gefäß geben, kurz abkühlen lassen und mit einem Mixer/Pürierstab pürieren.
- 4) Zwiebel und Knoblauch Schälen und klein hacken. 500 ml Gemüsebrühe nach Packungsanleitung zubereiten.
- 5) Rapsöl in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Risottoreis dazugeben, alles vermengen und ca. 8 Minuten dünsten.
- 6) Den Reis mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Gemüsebrühe mit in den Topf gießen, Hitze reduzieren und den Reis immer wieder umrühren, bis er die Flüssigkeit aufgenommen hat (ca. 20-25 Minuten).
- 7) Rosenkohl putzen, Strunk entfernen und für ca. 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren, anschließend abgießen.
- 8) Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben und den Rosenkohl ca. 4-5 Minuten von jeder Seite anbraten.
- 9) Kürbispüree und geriebenen Parmesan unter den Risottoreis mischen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano abschmecken.
- 10) Risotto auf die Teller verteilen, Rosenkohl darauf geben und mit Körnern bestreuen.

Unser
Club.de

GEHEIMTIPPS:

- Wer das Risotto vegan zubereiten möchte, lässt den Parmesan einfach weg, das Risotto bleibt trotzdem schön cremig.
- Statt dem Rosenkohl kann das Risotto auch mit anderem Gemüse aufgepeppt werden, z.B. Cocktailtomaten, Brokkoli oder Champignons passen hier sehr gut.

