



- Rezept der Woche -

Blattkohl Risotto

Zutaten für drei bis vier Personen

- 1 GemüseLiebe Bund Blattkohl (ca. 250 g)
- 200-250 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- 400 g Risottoreis
- 1 Schuss Balsamico oder Zitronensaft
- 80 g Parmesankäse
- Öl zum Braten, Salz, Pfeffer
- Optional: 1 EL Fenchelsamen

Zubereitung

- Den Blattkohl blanchieren: das Gemüse drei Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser geben. Abgießen. Den Blattkohl direkt ein oder zwei Minuten in kaltes Wasser eintauchen (am besten Eiswasser), abgießen, klein schneiden (Stängel in kleine Stücke und Blätter in Streifen) und zur Seite legen
- Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein hacken
- In einer Pfanne Öl erhitzen und fein gehackte Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten
- Knoblauch und Fenchelsamen (optional) dazugeben und ca. 2-3 Minuten mitdünsten
- Risottoreis unterrühren, bis alle Körner vom Fett überzogen sind
- Mit Weißwein ablöschen. Bei mittlerer Hitze den Reis langsam rühren bis der Wein verkocht ist
- Nach und nach etwas von der Brühe geben, bis der Reis bedeckt ist. Salzen unditerrühren
- Die Hitze reduzieren, sodass der Reis nur noch ganz leicht blubbert, aber nicht mehr richtig kocht
- Hat der Reis die Flüssigkeit aufgesogen, wieder Brühe zugießen und immer wieder rühren damit den Reis nicht ansetzt oder anbrennt
- Nach ca. 10 Minuten Blattkohl dazugeben und weiterrühren
- Wenn der Reis die Flüssigkeit komplett aufgesogen hat und bissfest ist, einen Schuss Balsamico oder Zitronensaft hinzufügen
- Das Risotto vom Herd nehmen und 80 g frisch geriebenen Parmesan mit dem Risotto vermengen
- Den Deckel aufsetzen und alles für 2-3 Minuten ruhen lassen
- Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt