

Rezept

Winterliches Risotto mit karamellisiertem Rosenkohl

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 min



Zutaten

600 g iglo Rosenkohl
250 g Risottoreis
1 Packung (à 70 g) iglo Zwiebel Duo
2 EL iglo Knoblauch Duo
3 EL Olivenöl
4 TL Margarine
2 Schuss trockener Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
4 EL geriebener veganer Parmesan
2 TL Ahornsirup
Salz und Pfeffer
Chiliflocken
Petersilie

Zubereitung

1. Den **iglo Rosenkohl** in 125 ml kochendem Wasser blanchieren und das Wasser abschütten. Die Hälfte des Rosenkohls vierteln und zu Seite stellen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden.
2. Die Brühe in einem kleinen Topf erhitzen
3. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das **iglo Zwiebel Duo** und das **iglo Knoblauch Duo** darin unter Rühren 1-2 Minuten anschwitzen. Risottoreis und kleingeschnittenen Rosenkohl dazugeben und für 2-3 Minuten mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und rühren.
4. Sobald der Weißwein verkocht ist, nach und nach die Gemüsebrühe dazugeben. Immer wieder rühren, damit nichts anbringt und neue Brühe nachgießen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.
5. Nebenbei Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Den geviertelten Rosenkohl darin kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Zum Schluss mit Ahornsirup ablöschen und für 1-2 Minuten karamellisieren. Pfanne vom Herd nehmen.
6. Kurz bevor der Reis gar ist, geriebenen veganen Parmesan untermischen und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Margarine unter den Reis rühren und anschließend das Risotto bei ausgeschaltetem Herd und mit geschlossenem Deckel ruhen lassen.
7. Zum Servieren den angebratenen Rosenkohl unter das Risotto mengen. Mit veganem Parmesan und Petersilie garnieren.

Pro Portion: ca. 2770 kj, 664 kcal, E 22 g, F 34 g, KH 58 g