

Rezept

Blumenkohl-Erbesen-»Risotto«

Ein Rezept von Blumenkohl-Erbesen-»Risotto«, am 29.04.2024

Zutaten

350 g Blumenkohl	100 g TK-Erbesen
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
30 g Parmesan	100 g Doppelrahmfrischkäse
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	Cayennepfeffer
2 Stängel Minze (ersatzweise Petersilie)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 28 g F, 15 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke teilen. Zuerst Strunk und Stiele im Blitzhacker zu Reiskorngröße hacken, dann die Röschen. Die Erbsen mit heißem Wasser übergießen und stehen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
2. In einer großen Pfanne die Zwiebel im Öl glasig andünsten, den Knoblauch kurz mitdünsten. Den Blumenkohl-»Reis« dazugeben und ca. 2 Min. unter Rühren mitdünsten, er soll keine Farbe annehmen. Die Brühe angießen und den Blumenkohl ca. 3 Min. dämpfen, bis er gegart ist, aber noch einen leichten Biss hat. Den Parmesan reiben.
3. Den Frischkäse einrühren. Die Erbsen abgießen und untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Die Hälfte des Parmesans untermischen, den Rest darüberstreuen. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und den »Risotto« damit garnieren.