

## Rezept

# Blumenkohl-Graupen-Risotto mit Bergkäse

Ein Rezept von Blumenkohl-Graupen-Risotto mit Bergkäse, am 28.06.2026

## Zutaten

2	Frühlingszwiebeln	300 g	Blumenkohl
80 g	Gerstengraupen	60 g	Sojaflocken
ca. 600 ml	Gemüsebrühe	60 g	Bergkäse
1	Birne	10 g	Walnusskerne
	Salz		Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 485 kcal, 20 g F, 29 g EW, 44 g KH

## Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und diese im Blitzhacker reiskorngroß zerkleinern.
2. Graupen und Sojaflocken in einem Topf 2 Min. anrösten, dann zwei Drittel der Frühlingszwiebelringe und den Blumenkohl dazugeben und 1 Min. anbraten. Die Hälfte der Brühe angießen und aufkochen. Graupen offen bei kleiner bis mittlerer Hitze in 25-30 Min. weich garen. Dabei immer wieder umrühren und etwas Brühe nachgießen, wenn keine Flüssigkeit mehr im Topf ist.
3. Käse grob reiben. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften.
4. Etwa 5 Min. vor Ende der Garzeit Birnenwürfel und 40 g Käse unter den Risotto rühren und den Käse bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Risotto salzen, pfeffern und auf zwei Tellern anrichten. Mit übrigem Käse (20 g), restlichen Frühlingszwiebelringen und Walnüssen bestreut servieren.