

## Rezept

# Blumenkohl-Risotto mit Gorgonzola

Ein Rezept von Blumenkohl-Risotto mit Gorgonzola, am 18.04.2026

## Zutaten

<b>500 ml</b> Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>200 g</b> Risottoreis
<b>150 ml</b> trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)	<b>1</b> kleiner Blumenkohl
<b>4 EL</b> Perlzwiebeln dem Glas)	<b>150 g</b> Sahne
<b>100 g</b> Gorgonzola	<b>4 Stängel</b> Petersilie
Pfeffer	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

## Zubereitung

1. In einem kleineren Topf die Brühe erhitzen. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.

---

2. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und den Reis hineingeben, kurz andünsten, dann mit dem Wein ablöschen und aufkochen. Etwas heiße Gemüsebrühe dazugeben und unter Rühren fast ganz verkochen, dann wieder etwas Brühe angießen. Auf diese Weise den Risotto ca. 20 Min. kochen; er sollte jetzt weich mit zartem Biss sein.

---

3. Den Blumenkohl waschen, vom Strunk schneiden und in sehr kleine Röschen zerteilen. Den Blumenkohl zum Risotto geben, dann die Sahne dazugießen und das Ganze unter ständigem Rühren in weiteren 8 - 10 Min. cremig einkochen.

---

4. Inzwischen die Perlzwiebeln abtropfen lassen und grob hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Den Gorgonzola zerkleinern. Alles zum Risotto geben und rühren, bis der Käse geschmolzen ist und sich gleichmäßig verteilt hat. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.