

Rezept

Cremiger Blumenkohl-Risotto

Ein Rezept von Cremiger Blumenkohl-Risotto, am 26.04.2024

Zutaten

825 g Blumenkohl	Salz
150 g Sahne	1 kleine Zwiebel
4 TL Butter	1 TL Currypulver
200 ml Gemüsebrühe	20 g Parmesan
2 EL Mandelblättchen	3 Stängel Petersilie
1 EL Mandelmus	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 50 g F, 21 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen (ergibt ca. 600 g), dann waschen. In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen und salzen. 150 g der Blumenkohlröschen darin 10 Min. zugedeckt garen, dann durch ein Sieb abgießen und in einen hohen Rührbecher füllen. Die Sahne dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die restlichen Blumenkohlröschen im Blitzhacker zu reiskorngroßen Krümeln mixen. Die Butter in einem flachen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebeln 3 Min. darin anschwitzen. Den krümelig gemixten Blumenkohl dazugeben, 1 Min. mit anschwitzen und dabei auch den Curry einrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und bei kleinster Hitze zugedeckt 5 Min. garen.
3. Inzwischen den Parmesan fein reiben und die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie goldbraun sind und zu duften beginnen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Blumenkohlpüree, Mandelmus und drei Viertel des Parmesans zum Blumenkohl geben. Gut miteinander verrühren und in ca. 2 Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Auf zwei tiefen Tellern verteilen, mit Mandelblättchen, Petersilie und dem restlichen Parmesan garnieren und servieren.