Rezept

Hafer-Risotto mit Rosenkohl

Ein Rezept von Hafer-Risotto mit Rosenkohl, am 15.01.2026

Zutaten

150 g	Haferkörner
1	Zwiebel
250 g	Rosenkohl
3 EL	Olivenöl
200 ml	Gemüsebrühe
40 g	Parmesan (am Stück)
1 EL	Butter
	Pfeffer
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
	Salz
50 ml	trockener Weißwein (ersatzweise 50 ml Gemüsebrühe)
15 g	Walnusskerne
6 Zweige	Thymian
1 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal, 37 g F, 22 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Hafer in 250 ml kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Hafer gut abtropfen lassen.

2. Die Möhren putzen, schälen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Rosenkohl waschen, putzen und in kochendem Salzwasser in etwa 5 Min. bissfest garen. Danach den Rosenkohl abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und halbieren.

3. In einem breiten Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhren bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. dünsten. Hafer dazugeben, 2 Min. mitdünsten. Wein oder Brühe angießen und bei großer Hitze einkochen lassen. Das Hafer-Einweichwasser und die Brühe hinzufügen und alles unter Rühren bei mittlerer bis großer Hitze 20-25 Min. garen.

4. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Parmesan fein reiben. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und fein hacken. Rosenkohl im übrigen Öl bei mittlerer Hitze 2-3 Min. braten, kurz vor Ende der Garzeit unter den Risotto heben. Ca. 3 Min. mitgaren.

5. Vor dem Servieren Butter, Zitronensaft, gehackten Thymian und die Hälfte vom Parmesan unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto auf Tellern anrichten, mit Nüssen und restlichem Parmesan bestreut servieren.