

Rezept

One-Pot Brokkoli-Risotto

Ein Rezept von One-Pot Brokkoli-Risotto, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 kleine, rote Chilischote | 250 g Brokkoliröschen |
| 20 g Mandelblättchen | 75 g Zwiebel |
| 1 große Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl |
| 175 g Risottoreis | 700 ml Gemüsebrühe |
| 1 kleine Bio-Zitrone | 75 g Parmesan (Parmesan zum Servieren nach Belieben) |
| 1 EL Butter | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Die Brokkoli-Röschen waschen, klein schneiden und mit Chili und Mandelblättchen sehr fein hacken oder im Blitzhacker krümelig zerkleinern. Je nach Größe des Blitzhackers in mehreren Etappen arbeiten.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin 3 Min. anschwitzen. Den Risotto-Reis hinzufügen und unter Rühren in 3 Min. glasig anschwitzen. Ein Viertel der Gemüsebrühe angießen.
3. Den Reis umrühren und die Brühe unter Rühren einköcheln lassen, bis sie vom Reis fast aufgesogen ist. Dann erneut Brühe hinzufügen. So fortfahren, bis die Brühe verbraucht und der Reis gar ist. Das dauert 20-25 Min. Mit dem letzten Teil der Gemüsebrühe den Brokkoli-Mix hinzufügen und unterrühren.
4. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben oder mit einem Zestenschneider in schmalen Streifen abziehen. Den Parmesan reiben. Wenn Reis und Brokkoli gegart sind, Butter und Parmesan hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto mit der Zitronenschale und nach Belieben noch mit zusätzlichem Parmesan bestreuen und servieren.