

Rezept

Rosenkohl-Bohnen-Risotto

Ein Rezept von Rosenkohl-Bohnen-Risotto, am 25.04.2024

Zutaten

1,2 l Gemüsebrühe	3 EL Olivenöl
250 g Vollkorn-Risottoreis	4 - 5 EL Rotwein
500 g Rosenkohl (oder Grünkohl, Wirsing oder Rotkohl)	1 Glas kleine, weiße Bohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
2 Scheiben Vollkornbrot	3 Zweige Bohnenkraut
3 EL Walnusskerne	1 - 2 EL vegane Margarine (oder Butter)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen und warm halten. 1 EL Olivenöl erhitzen, den Risottoreis darin unter Rühren 2 - 3 Min. andünsten. Rotwein dazugießen und vollständig einkochen lassen. Zuerst etwa ein Drittel der Brühe angießen und ca. 40 Min. kochen lassen, zwischendurch nach und nach die übrigen zwei Drittel Brühe zum Risotto geben und mit einem Holzlöffel immer wieder umrühren.
2. Inzwischen den Rosenkohl waschen und putzen. Die Röschen in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Die Bohnen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Nach ca. 30 Min. Bohnen und Rosenkohl zum Risotto geben und ca. 10 Min. mitgaren.
3. Inzwischen das Brot zerpfücken. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brot und Walnusskerne darin in 2 - 3 Min. knusprig braten. Die Mischung aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen, dann mit Bohnenkraut und 1 Prise Salz im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern.
4. Den Risotto vom Herd nehmen und die Margarine unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, auf vorgewärmten Teller anrichten, mit den Bröseln bestreuen und sofort servieren.