

Rezept

Spitzkohl-Risotto mit Artischocken

Ein Rezept von Spitzkohl-Risotto mit Artischocken, am 26.04.2024

Zutaten

1 Liter Gemüsebrühe	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 kleiner Spitzkohl (ca. 750 g)
5 EL Olivenöl	300 g Risottoreis
125 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)	Salz
1 Dose Artischockenherzen (240 g Abtropfgewicht)	Pfeffer
1 Bund Petersilie	100 g italienischer Hartkäse (z. B. Grana padano)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 21 g F, 19 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Spitzkohl putzen, waschen und längs vierteln, dabei den Strunk entfernen. Die Viertel in feine Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Reis und Knoblauch 1-2 Min. mitdünsten. Mit Wein ablöschen und so lange rühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Zwei Drittel vom Kohl und 400 ml heiße Brühe zufügen, salzen und pfeffern. Unter Rühren 15-18 Min. weitergaren, dabei nach und nach 400-600 ml Brühe zugießen und immer wieder einkochen lassen.
3. Artischocken abtropfen lassen, vierteln. Käse reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Artischocken, 60 g Käse und zwei Drittel der Petersilie mit übrigem Spitzkohl unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, restliche Kräuter und übrigen Käse darüberstreuen. Dazu passt Lachsfilet.