

# Rosenkohlrisotto



1 Schalotte  
1 frische Knoblauchzehe  
250 g Rosenkohl  
1 EL Rapsöl  
1 EL Butter  
150 g Reis  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz / Pfeffer

ZUTATEN  
2 PORTIONE

## ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH 365 MINDFUL FOOD WINTER

Schalotte und Knoblauch klein würfeln, Rosenkohl halbieren

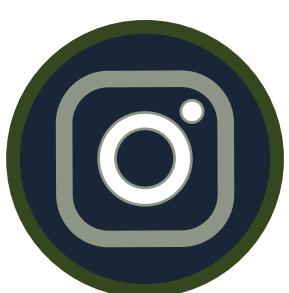
Rapsöl und Butter in einem Topf erhitzen und im Sud die Schalotte und den Knoblauch 2 Minuten dünsten

Reis zugeben und unter Rühren 1 Minute mit dünsten, mit Brühe ablöschen und stark einkochen

1/3 der Gemüsebrühe zugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, Vorgang mit der restlichen Gemüsebrühe zweimal wiederholen, sodass der Risotto insgesamt 20 Minuten kocht und die Reiskörner bissfest sind

in der Halbzeit den Rosenkohl unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen

*Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy*



Follow me  
mandyhindenburg

