



# biomobilstark



das Beste von Feld, Stall und Wiese



## Risotto mit Rosenkohl & Erbsen

### 2 Portionen

150 g Risotto-Reis  
150 g Rosenkohl  
3/4 l Brühe  
3 EL Olivenöl  
50 ml Weißwein  
1 EL Zitronenschale  
25 g kalte Butter  
40 g Parmesan  
1/2 Glas Erbsen  
Salz und Pfeffer

### 4 Portionen

300 g  
300 g  
1,5 l  
5 EL  
100 ml  
2 EL  
50 g  
80 g  
1 Glas

### Zubereitung

Rosenkohl putzen und die äußeren Blätter abmachen, waschen. Große Röschen halbieren, kleine ganz lassen. Tropfnass in Öl andünsten und leicht bräunen. Dann den Reis dazu geben, kurz wenden. Mit dem Weißwein ablöschen. Brühe peu à peu angießen und verdunsten lassen. Dabei regelmäßig rühren. Zitronenschale abreiben und dazu geben. Parmesan reiben und am Ende der Garzeit (nach ca. 20 Minuten) mit den abgossenen Erbsen und der Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das sollten Sie zuhause haben:

Olivenöl, Brühe, Weißwein, Butter, Salz, Pfeffer

Tipp:

Wer keinen Weißwein nehmen will, nimmt Apfelsaft oder Wasser und zum Ausgleich etwas mehr Brühe. Prosecco geht auch. Ich koche mein Risotto immer mit Gemüsebrühe, Italienern schmeckt's im Original mit Hühnerbrühe.