



Kräuterrisotto mit Grillkäse

und knackigen Kohlsprossen



30-40min



4 Personen

Bei uns heißt es heute "Italien trifft den Orient". Wir zaubern ein cremiges Risotto mit knackigen Kohlsprossen, dazu servieren wir gebratenen Halloumi. Das herbstliche Risotto harmoniert wunderbar mit dem würzigem Grillkäse. Bonuspunkt: Kohlsprossen sind richtige Vitamin-Bomben und stärken unser Immunsystem mit einer extra großen Portion Vitamin C!

Was du von uns bekommst

- Alles im Grünen
- Kohlsprossen
- Risotto Reis
- Halloumi ⁷
- Zitrone
- frische Petersilie
- Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 860.0kcal, Fett 38.7g, Eiweiß 32.8g, Kohlenhydrate 91.6g



1. Risotto vorbereiten

Im Wasserkocher 1,8L Wasser aufkochen, dann einen Gemüsesuppenwürfel im heißen Wasser auflösen. Die **Zwiebeln** schälen und klein würfeln. **Petersilie** fein hacken.



2. Risotto kochen

Im Topf 1TL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebeln** mit **Reis** ca. 2Min. glasig anbraten, dann mit 400ml Gemüsesuppe ablöschen und bei niedriger Hitze verköcheln lassen. Nach und nach Suppe nachgießen, 1/2TL Salz und **Kräutermischung** zugeben und häufig umrühren, bis das **Risotto** nach ca. 25Min. cremig ist. Evtl. wird nicht die ganze Suppe benötigt.



3. Kohlsprossen vorbereiten

In der Zwischenzeit den Strunk der **Kohlsprossen** knapp abschneiden, dann die **Sprossen** längs halbieren. Die **Außenblätter** abzupfen und beiseitelegen. **Schale** der **Zitrone** abreiben, eine halbe **Zitrone** auspressen, die andere **Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Kohlsprossen braten

Eine große Pfanne mit 1EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. Die halbierten **Kohlsprossen** darin zunächst mit 1TL Salz und 2 Prisen Zucker 2Min. anbraten, dann 80ml Wasser zugeben und zugedeckt weitere ca. 5Min. dämpfen. Die letzten ca. 2Min. die **Kohlsprossen-Blätter** unterheben und mitgaren.



5. Käse braten

Die **Kohlsprossen** aus der Pfanne nehmen und die Pfanne erneut mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen. Den **Käse** in 1cm kleine Würfel schneiden, dann in der Pfanne ca. 4Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



6. Risotto fertigstellen

Zum Schluss 1TL Butter und **Petersilie** ins **Risotto** einrühren und mit dem **Zitronensaft** und **Zitronenschale** abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Risotto** anrichten, dann **Kohlsprossen** und **Grillkäse** darauf verteilen, mit den **Zitronenspalten** servieren.