

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

BLUMENKOHL-PILZ-RISOTTO

Wenn's mal wieder schnell gehen muss....dann kommt so ein Risotto gerade recht. Ja, man kann Blumenkohl als Ersatz für herkömmlichen Reis verwenden. Darüber habe ich mir früher keine Gedanken gemacht, aber seitdem wir uns LowCarb ernähren, gehört Blumenkohl in all seinen Varianten auf unseren Speiseplan.

In diesem Rezept habe ich Blumenkohl mit Champignons zu einem leckeren Risotto zusammen gestellt. Und das beste daran ist, dass es super schnell geht und dennoch richtig richtig lecker schmeckt.

Ach ja, in der Pfifferlingzeit, können die Champignons natürlich gegen schmackhafte Pfifferlinge ausgetauscht werden.



ZUTATEN

- 1 mittlerer **Blumenkohl**
- 1 Schale Champignons (ich nehme gerne braune)
- 2 Tassen geeignete Gemüsebrühe (das Rezept für ein [Gemüsekonzentrat findest Du hier](#))
- ca. 60 g geriebenen Parmesan
- Petersilie
- Olivenöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Mit einem schnellen Risotto fühlt es sich zu Hause wie in Italien an. Ach ja, und vegetarisch ist es auch!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Blumenkohl waschen und die Röschen (man kann auch den Strunk dazu nehmen) in einem Multizerkleinerer klein raspeln oder aber auf einer Gemüseribe zu kleinen Stückchen reiben.

SCHRITT 2

Pilze reinigen, klein schneiden und in Olivenöl in der Pfanne anbraten.

SCHRITT 3

Den Blumenkohlreis mit in die Pfanne geben und mit anbraten.

SCHRITT 4

2 Tassen Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Pilze und Blumenkohlreis dazugeben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdunstet ist.

SCHRITT 5

Das Risotto würzen und in einer Schale mit geriebenem Parmesan und Petersilie anrichten. Buon Appetito!