GRÜNKOHI-RTSOTTO



Zutaten für 4 Portionen:

500 g Grünkohl
300 g Karotten
1 Zwiebel
5 EL natives Olivenöl
200 g Risottoreis
4 - 5 TL Gemüsebrühe
200 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
50 g Walnüsse (halbiert oder grob gehackt)
1 EL Butter
50 g geriebenen Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Grünkohl putzen, waschen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Karotten putzen, schälen, halbieren und in schräge Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfelchen schneiden.

Die Brühe in ca. 800 ml heißem Wasser auflösen. Währenddessen in einem Topf 3 EL Öl erhitzen und erst die Möhren kurz darin anbraten. Herausnehmen und dann die Zwiebel glasig dünsten. Nun den Grünkohl hinzufügen und unter rühren anbraten.

Anschließend den Reis dazugeben und für ca. 4 Minuten mit dünsten (bis er leicht "knistert"). Die Karotten wieder dazugeben. Dann mit Gemüsebrühe knapp bedecken und für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder mit Brühe angießen und ab und zu leicht umrühren.

In der Zeit die Tomaten waschen, den Knoblauch schälen und in feine, dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Walnusskerne kurz rösten und wieder herausnehmen. Nun in die Pfanne das restliche Öl geben und den Knoblauch mit den Tomaten darin ca. 2 - 3 Minuten anbraten. Die Butter dazugeben, kurz aufschäumen lassen und mit den Gewürzen würzen.

Die Hälfte der Nüsse und den Parmesan unter das Risotto rühren. Nochmals abschmecken und anschließend mit den Knoblauchtomaten anrichten. Die restlichen Walnüssen darüber streuen.