

Blumenkohl - Risotto

Unser Tipp: Bring Farbe auf den Teller und verwende unseren farbigen Blumenkohl aus Eggenwil.

Für 4 Portionen



Zutaten

400g	Blumenkohl (farbig)
350g	Risottoreis vom Guggi's Märt
150g	Räucherschinken / Speck
1	Schalotten fein gehackt
2 Stiele	Salbei
2 EL	Olivenöl
1l	Gemüsebrühe
60 g	Parmesan gerieben
wenig	Weisswein

1. Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen zerteilen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren.
2. Den Speck in breite Streifen schneiden. Zusammen in einem heißen Topf im Öl anbraten und leicht Farbe nehmen lassen. Den Salbei abzupfen und die Blätter kurz mitbraten.
3. Zwischenzeitlich die Schalotte schälen und fein würfeln.
4. Den Blumenkohl mit dem Speck und Salbei aus dem Topf nehmen und darin die Schalotten Würfel glasig anschwitzen.
5. Den Reis zufügen, kurz mitschwitzen und mit etwas Weisswein ablöschen. Salzen, pfeffern, mit Brühe bedecken und vom Reis aufnehmen lassen. So nach und nach die Brühe in 17-20 Minuten unter Rühren aufgießen, bis der Reis mit leichtem Biss gegart und das Risotto cremig ist.
6. Nach etwa 10 Minuten den Blumenkohl und Speck wieder dazugeben und zusammen fertig garen. Je nach Gusto mit Parmesan abschmecken.

En Guete!
guggismaert.ch/rezepte

Guggi's
Märt lokal &
frisch