

# **BLUMENKOHL-SAFRAN-RISOTTO MIT PETERSILIE**

Für 4 hungrige Seelen

---

3 EL	Butter
1	Zwiebel
750 ml	BIO-Gemüsebrühe*
2 EL	gutes Olivenöl*
250g	Aquerello-Risotto-Reis*
1g	Safran-Fäden*
125 ml	Weißwein trocken* (z.B. Silvaner von Sommerach)
1 mittelgr.	Blumenkohl
ca. 50g	Parmesan-Käse zum Reiben
½ Bund	Petersilie (glatt oder krause)
1 Scheibe	Toastbrot
Salz & Pfeffer	zum Abschmecken



---

**Liebe Leser(innen), Sie werden sicherlich denken: Blumenkohl und Risotto klingt irgendwie langweilig. Dachten wir anfangs auch. Aber der Pep an dem Gericht sind die knusprig angebratenen Toastbrot-Brösel. Probieren Sie es aus. Wir freuen uns auf Ihr Feedback!**

**Risotto:** Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl im Topf erhitzen und dann die Zwiebeln darin glasig andünsten. Jetzt den Risotto-Reis dazugeben und kurz mitrösten. Die Safran-Fäden untermischen, das Ganze mit Weißwein ablöschen und nun die Brühe komplett (!) dazu gießen. Gut umrühren und dann, ohne ein einziges Mal umzurühren, den Reis ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln (!) lassen, bis die Brühe komplett verkocht ist. Das funktioniert, ohne dass der Reis anbrennt. Versprochen!

**Blumenkohl:** Röschen vom Strunk schneiden, gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

**Zutaten:** Parmesan frisch reiben. Die Petersilie waschen und hacken. Das Toastbrot zwischen den Händen verreiben.

**Finish:** 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotbrösel darin ca. 5 Minuten knusprig rösten. Aus der Pfanne nehmen und die abgetropften Blumenkohlröschen mit 1 EL Butter anbraten. Dann die Brotbrösel untermischen.

Das fertige Risotto mit Parmesan und Petersilie vermischen, die angebratenen Blumenkohlröschen untermengen. Mit Salz & Pfeffer ggf. abschmecken.

---

Viel Freude beim Genießen wünscht das Team von



[www.gertrude20.de](http://www.gertrude20.de)

\*diese Produkte erhalten Sie unter anderem bei „Gertrude No. 20“

Copyright „Gertrude No.20“