



Risotto mit Halloumi und Rosenkohl

verfeinert mit Petersilie und Zitrone



30-40min



3-4 Personen

Italien trifft auf Orient, wenn du heute ein cremiges Risotto mit knackigem Rosenkohl und knusprig gebratenem Halloumi zauberst - eine feine herbstliche Komposition! Bonuspunkt: Der kleine Rosenkohl ist eine richtige Vitaminbombe und stärkt unser Immunsystem mit einer extragroßen Portion Vitamin C!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Zwiebeln
- 20g frische Petersilie
- 400g Risottoreis
- 1 Päckchen Kräuter der Provence
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Zitrone
- 2 Packungen Halloumi ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter (optional) ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 886.0kcal, Fett 40.1g, Eiweiß 37.9g, Kohlenhydrate 90.0g



1. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



2. Risotto kochen

Die **Zwiebeln** und den **Reis** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl ca. 2Min. glasig anbraten. Mit ca. **250ml Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht anbrennt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Risotto** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Das **Risotto** mit ca. **1/4 der Provence-Kräuter** und Salz würzen.



3. Rosenkohl schneiden

Den **Rosenkohl** am Strunk knapp abschneiden und längs halbieren. Die **Außenblätter** abzupfen und beiseitelegen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Rosenkohl braten

Die **Rosenkohlhälften** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl, 1TL Salz und 2 Prisen Zucker bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit ca. 80ml Wasser ablöschen und abgedeckt 5Min. dämpfen. Während der letzten ca. 2Min. die **Rosenkohlblätter** unterrühren und mitgaren.



5. Halloumi braten

Den **Rosenkohl** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den **Halloumi** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden und in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



6. Risotto verfeinern

Die **Petersilie** und nach Geschmack evtl. 1EL Butter unter das **Risotto** rühren, dann mit **1-2TL Zitronenschale, Zitronensaft nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Risotto** auf tiefe Tellern verteilen und den **Rosenkohl** und den **Halloumi** darauf anrichten. Mit den **Zitronenspalten** servieren.