



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

- 2 Stangen Lauch
- 20g frische Petersilie
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 3 Packungen Rosenkohl
- 1 Zitrone
- 2 Packungen Halloumi ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 105.7g, Eiweiß 49.8g



1. Brühe vorbereiten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



2. Risotto kochen

Den **Lauch** und den **Reis** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL 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 **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Das **Risotto** mit ca. der **1/2 der Gewürzmischung** und Salz würzen.



3. Rosenkohl schneiden

Den **Rosenkohl** am Strunk knapp abschneiden und längs halbieren. Die **Außenblätter** abzapfen 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 2EL Olivenöl, 1TL Salz und 2 Prisen Zucker bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit 80ml Wasser ablöschen und abgedeckt 5Min. dämpfen. Während der letzten ca. 2Min. die **Rosenkohlblätter** unterrühren und mitgaren. Währenddessen den **Halloumi** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden.



5. Halloumi braten

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



6. Risotto verfeinern

Die **Petersilie** unter das **Risotto** rühren, dann mit **1-2TL Zitronenschale, Zitronensaft nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1EL Butter zugeben. Den **Rosenkohl** und den **Halloumi** auf dem **Risotto** anrichten und das **Risotto** mit den **Zitronenspalten** servieren.