



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Brokkoli-Risotto mit Roten Linsen

Zutatenliste

1-2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1-2 TL Tomatenmark
150 g Naturreis oder 75 g Rundkornreis
375-500 ml Gemüsebrühe, heiß
ca. 400 g Brokkoli
75 g rote Linsen
Meersalz, Paprika edelsüß
1 EL Basilikum, getrocknet

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. In 1 EL Olivenöl bei schwacher Hitze unter Rühren glasig dünsten. Tomatenmark unterrühren. Den Reis unterrühren und kurz andünsten. Mit Paprika würzen.

Die Gemüsebrühe nach und nach dazugießen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Den Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze 30-45 Minuten ausquellen lassen und ab und zu durchrühren.

Inzwischen den Broccoli in Röschen schneiden, größere Röschen zerteilen. Die dünnen Stiele in Scheiben schneiden. Dicke Stiele großzügig schälen und längs vierteln, dann ebenfalls in Scheiben schneiden. Broccoli und rote Linsen in Salzwasser 3 Minuten kochen und durch ein Sieb abgießen. Unter den noch leicht flüssigen Reis mischen und 2 Min. durchziehen lassen (evtl. noch etwas Gemüsebrühe angießen).

Basilikum unter den Risotto mischen und sofort servieren. Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.
„Das Große Buch der vegetarischen Küche“, Naumann & Göbel Guten Appetit

Guten Appetit!