



Brokkolí-Risotto mit Roten Linsen

Zutatenliste

1-2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1-2 TL Paprikapulver
150 g Naturreis oder
75 g Rundkomreis
375-500 ml Gemüsebrühe, heiß
ca. 400 g Brokkolí
75 g rote Linsen
Meersalz
1 EL Basilikum, frisch

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. In 1 EL Olivenöl bei schwacher Hitze unter Rühren glasig dünsten. Paprika unterrühren. Den Reis unterrühren und kurz andünsten. 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 Brokkolí in Röschen schneiden, größere Röschen zerteilen. Die dünnen Stiele in Scheiben schneiden. Dicke Stiele großzügig schälen und längs vierteln, dann ebenfalls in Scheiben schneiden. Brokkolí 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!