



# ROSENKOHL-ZITRONEN- RISOTTO MIT CHIASAMEN UND PARMESAN

für 4 Personen  
zubereiten: ca. 35 Minuten

## Risotto

2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, fein gehackt  
300 g Rosenkohl, in ca. 3 mm  
dicken Scheiben  
300 g Risottoreis  
2,5 dl Weisswein  
ca. 9 dl Gemüsebouillon, heiss

## Topping

150 g Rosenkohl, in ca. 5 mm  
dicken Scheiben  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
100 g Parmesan, in Spänen  
2 EL Chiasamen  
2 EL Chiasamenöl

## 1 Zitrone

- 1 Risotto:** Öl erwärmen, Zwiebel und Rosenkohl andämpfen, bis der Rosenkohl Röstaromen entwickelt. Reis begeben, kurz andünsten. Die Hälfte des Wein dazugiessen, fast vollständig einköcheln. Wenig Bouillon begeben, sodass der Reis knapp bedeckt ist. Restliche Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, Risotto ca. 20 Min. al dente köcheln.
- 2** Von der Zitrone 1/2 der Schale als feine Zesten abschälen, für die Garnitur beiseitestellen. Restliche Schale direkt zum Risotto abreiben. 1 EL Zitronensaft und restlichen Wein daruntermischen. Risotto auf der ausgeschalteten Platte zugedeckt ca. 5 Min. fertig ziehen lassen.
- 3 Topping:** Rosenkohlscheiben im heissen Olivenöl knusprig braten, würzen.
- 4 Fertigstellen:** Risotto anrichten, mit knusprigen Rosenkohlscheiben, Chiasamen und Zitronenzesten garnieren, mit wenig Chiasamenöl beträufeln.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:  
[www.mahlerundco.ch/rezepte](http://www.mahlerundco.ch/rezepte)

