

Grünkohlrisotto

Zutaten | 4 Portionen

350 g	Risottoreis
300 g	Grünkohl, frisch
2	Möhren
3	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
150 ml	trockener Weißwein
850 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Zitronensaft
3 EL	Olivenöl
100 g	Hartkäse
8 Scheiben	luftgetrockneter Schinken
	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitungszeit: 35 Min.

Zubereitung:

- Möhren und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden bzw. den Knoblauch hacken.
- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- Den Grünkohl verlesen, die dicken Stiele rausschneiden und gut waschen. Dann in mundgerechte Stücke reißen.
- Das Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen, Möhren, Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen. Reis dazu geben und ebenfalls kurz mit anschwitzen.
- Das Ganze mit Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen.
- Unter stetigem Rühren portionsweise Brühe dazu geben.
- Den Hartkäse reiben, den Schinken in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und dann halbieren.
- Den Grünkohl mit in den Topf geben und 15 Minuten unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze garen.
- Die Schinkenstreifen auf einen mikrowellenfesten Teller legen und ca. 3 Minuten bei 600 Watt braten. Alternativ in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.

- Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskat würzen. Dann $\frac{3}{4}$ des Hartkäses unterrühren, anrichten und mit dem restlichen Käse und den Schinkenstreifen servieren.

Tipp:

Sie können auch auf tiefgerorenen Grünkohl zurückgreifen, dadurch verringert sich die Arbeitszeit.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 592 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
666 kcal	22,1 g	794 g	24,7 g	594 mg