



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW 47 | 2023

Veganes Grünkohl-Risotto

für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Reis (am besten Risotto-Reis)
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehe
- 300 g frischer Grünkohl
- 250 g Pilze
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch (alternativ Sojacuisine)
- 50 g Mandeln (gehobelt)
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL Hefeflocken (optional)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf in einem Schluck Wasser glasig dünsten. Die geputzten/gewaschenen Pilze in mundgerechte Stücke schneiden und 5 bis 10 Minuten mit anbraten. Reis gut mit heißem Wasser waschen, abtropfen lassen und in den Topf geben. Mit Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze bei halb geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Wenn etwa $\frac{3}{4}$ der Flüssigkeit aufgesogen sind, Kokosmilch sowie den klein geschnittenen Grünkohl hinzugeben und umrühren. Mandelsplitter, Salz und Pfeffer sowie bei Bedarf noch etwas mehr Gemüsebrühe hinzufügen. Etwa 10 weitere Minuten köcheln lassen bzw. bis der Reis gar ist und am Ende optional Hefeflocken unterrühren. Gerne zum Schluss mit ein paar Mandelsplittern oder frischen Kräutern dekorieren.