1A+1B

Blumenkohlrisotto mit Champignons und Ziegenkäse

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Die Champignons hinzufügen und 3-4 Minuten braten und mit etwas Pfeffer würzen. Dann den Blumenkohlreis hinzufügen und kurz mitbraten. 100 ml Wasser aufkochen und die Kräuterbrühe hinzufügen. Nun nach und nach die Brühe zum Blumenkohlreis geben und dabei gut rühren. So lange fortfahren bis der Blumenkohlreis bissfest und schön cremig ist. Dann den Ziegenkäse und die Zitronenzeste hinzufügen und gut vermengen. Nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rucola und frischer Petersilie garnieren.
2. Achtung: Dies ist eine Beilage. Lecker mit einem Stück Weißfisch, Schinkenwürfeln oder (geräuchertem) Hähnchenfilet. Ab Phase 2B können noch etwas gehackte Haselnüsse oder Mandeln hinzugefügt werden.

Zutaten

- [ ] 1 EL frischer Ziegenkäse
- [ ] 80 g Blumenkohlreis (evtl. mit einer Reibe oder Küchenmaschine)
- [ ] Kleine Handvoll Rucola
- [ ] Handvoll Champignons in Vierteln
- [ ] ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] ¾ TL Kräuterbrühe
- [ ] 1 TL Zitronenzeste
- [ ] 1 EL Petersilie, fein gehackt
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**139 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**9 g**
Eiweiß	**7 g**