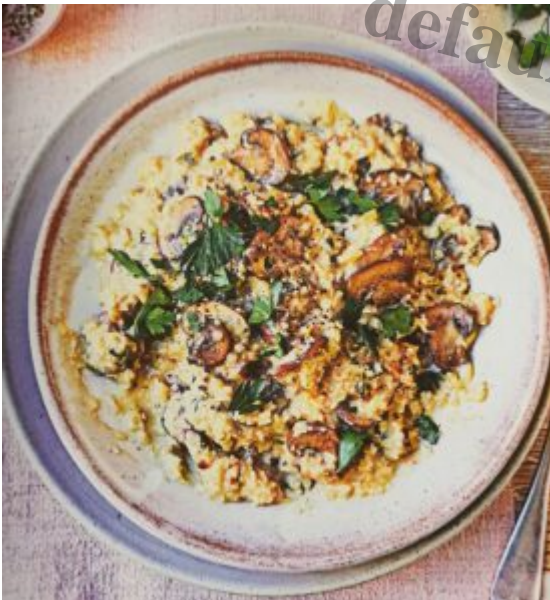




WW Blumenkohl-Risotto mit Pilzen

Description



Blumenkohlrissotto mit Pilzen

für 4 Personen Zubereitungszeit 20 Min. Garzeit 20 Min.

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10** **11** **12** **13** **14** **15** **16** **17** **18** **19** **20** **21** **22** **23** **24** **25** **26** **27** **28** **29** **30** **31** **32** **33** **34** **35** **36** **37** **38** **39** **40** **41** **42** **43** **44** **45** **46** **47** **48** **49** **50** **51** **52** **53** **54** **55** **56** **57** **58** **59** **60** **61** **62** **63** **64** **65** **66** **67** **68** **69** **70** **71** **72** **73** **74** **75** **76** **77** **78** **79** **80** **81** **82** **83** **84** **85** **86** **87** **88** **89** **90** **91** **92** **93** **94** **95** **96** **97** **98** **99** **100**

- 1 Blumenkohl
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g braune Champignons
- 4 Zweige Thymian
- 2 TL Olivenöl
- 200 ml heiße, vegane Gemüsebrühe (1 TL Instantpulver)
- 3 TL Hefeflocken
- 2 EL Wasser
- Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

- 1 Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und grob hacken. Zwiebel schälen und mit Knoblauch fein würfeln. Champignons trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und hacken.
- 2 1 TL Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und ein Drittel des Blumenkohls mit Knoblauch darin 2-3 Minuten anbraten. Mit 200 ml Brühe ablöschen und mit Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Blumenkohl mit Hefeflocken verkoren und pürieren.
- 3 Restlichen Blumenkohl fein hacken. Restliches Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Champignons, Thymian und Wasser darin ca. 10 Minuten anbraten. Fein gehackten Blumenkohl und restliche Brühe dazugeben und ca. 2 Minuten mitgaren. Blumenkohlspüree unterschöpfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohlrissotto mit Petersilie bestreut servieren.

Category

1. WW-Rezepte

Date Created

August 19, 2024

Author

jeanny

default watermark