

Gesund und lecker: Grüße aus meiner Küche

## MANGOLD - RISOTTO



### Zutaten:

Für 2 Portionen:

- 300-400g frischer Mangold
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 150g Risotto Reis
- 400ml Gemüsebrühe
- ca. 1 Tasse Pflanzenmilch (Dinkel- oder Haferdrink)
- 1-2 EL Zitronensaft
- 40g Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- eine Handvoll Walnüsse grob zerkleinert

## Zubereitung:



- Strunk vom Mangold entfernen und die Blätter mit den weissen Stielen waschen
- Mangold in Streifen schneiden



- Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten



- Knoblauch schälen und klein hacken und zu den Zwiebeln geben
- Zwiebel glasig dünsten

- Risotto Reis zur Zwiebelmischung geben und für ein paar Minuten bei mittlerer Hitze mit anschwitzen (s. Packungsanleitung)



- einen Teil der Gemüsebrühe zugeben, so dass die Reiskörner mit der Brühe bedeckt sind
- so lange kochen und regelmässig rühren, bis der Reis die Gemüsebrühe aufgesogen hat.



- sobald die Flüssigkeit aufgesogen wurde, erneut Brühe nachgiessen. Für insgesamt 20 min weiter so verfahren bis der Reis sämig, aber noch bissfest ist.
- Pflanzenmilch am Ende der Garzeit ebenfalls dazu giessen.
- Mangold unterheben



- Parmesan reiben oder in kleine Stücke schneiden



- nach ein paar Minuten (der Mangold sollte etwas zusammengefallen sein in der Zeit) den Parmesan zugeben und schmelzen lassen



- mit Salz, Pfeffer, und Zitrone abschmecken
- vor dem Servieren mit den Walnüssen bestreuen



Guten Appetit wünscht Dir Sandra