



- 1 EL Butter
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Milchreis
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Wirsing
- 2 EL Butter
- 200 g Champignons
- 250 ml Sahne
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 80 g Parmesan
- ½ Bund Petersilie zum Garnieren



- 500 g Pastinaken
- 250 g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Pr. Chilipulver
- 500 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne, Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Rezept für KW 17-43

Wirsing-Risotto mit Champignons

In einer großen Pfanne die Butter auslassen und die geschälten, gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Milchreis zugeben und einige Min. mit dünsten.

Mit der Hälfte der heißen Gemüsebrühe ablöschen.

Sobald die Brühe vom Reis aufgenommen ist, nach und nach den Rest angießen, alles in allem ca. 50 Min. kochen.

Vom Wirsing die äußeren Blätter abnehmen.

Den Strunk herausschneiden, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden und 6-8 Min. blanchieren.

In einer zweiten Pfanne Butter auslassen und die in Scheiben geschnittenen Pilze 3 Min. dünsten.

In die Reispfanne die Sahne rühren, Wirsing und Pilze unterheben, würzen und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis die Sahne eingekocht ist.

Dem Parmesan unterrühren, mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

Pastinaken-Süßkartoffelsuppe

Zwiebel würfeln, Pastinaken und Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel mit Chili in Olivenöl anbraten, dann Pastinaken und Süßkartoffeln hinzu geben. Mit 500 ml Wasser ablöschen und Gemüsebrühe zugeben. Das Ganze kochen, bis das Gemüse weich ist. Sahne dazugeben, pürieren und abschmecken.