

Kohlrezepte

Bleib gesund und fit!

Sommerliche Gemüsesuppe mit Romanesco

Zutaten:

- 2l Gemüsebrühe
- 200g griechische Reismudeln
- 1 Romanesco
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 300g Erbsen
- Salz, Pfeffer, weißer



Zubereitung:

1. Romanesco in kleine Röschen zerteilen
 2. Karotten schälen und würfeln
 3. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden
 4. 1EL Butterschmalz erhitzen
 5. Zwiebeln und Karottenwürfel anbraten
 6. Gemüsebrühe dazu geben und aufkochen lassen
 7. Romanesco und Nudeln hinzugeben
 8. alles ca. 8 köcheln lassen
 9. Abschmecken mit Pfeffer und Salz
- und genießen!

Kohlrezepte

Bleib gesund und fit!

Kohl Risotto

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- Öl
- 300g Reis
- ½ Kohl
- 3EL Leinsamen
- 125ml Schlagsahne
- Salz



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und hacken
 2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel anrösten
 3. Reis einstreuen und aufgießen, Risotto bereiten
 4. Kohl putzen und in feine Streifen schneiden
 5. Kohl unter den Reis mischen
 6. ca. 10 Minuten dünsten
 7. Leinsamen rösten
 8. Schlagsahne und Leinsamen unter den Reis mischen
 9. Parmesan auf dem Risotto verteilen
- und genießen!



www.issgesund.at