

Rotkabis-Risotto mit Speck

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

100 g Speckwürfeli

1 Schalotte, fein gehackt

300 g Rotkabis, halbiert, Strunk entfernt, quer in feinen Streifen (siehe «Schneller gehts»)

250 g Risottoreis (z. B. Carnaroli, Arborio)

ca. 8 dl Gemüsebouillon, heiss

2 Esslöffel Mascarpone

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Speckwürfeli in einer weiten Pfanne ohne Fett knusprig braten, Hitze reduzieren.

2. Schalotte und Kabis begeben, andämpfen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist.

3. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und «al dente» ist.

4. Mascarpone darunterrühren, Risotto würzen.

► **Schneller gehts:** mit einer Schale Rotkraut (siehe kleines Bild). Erst ca. 5 Min. vor Ende der Kochzeit daruntermischen.

Pro Person: 15 g Fett, 11 g Eiweiss, 53 g Kohlenhydrate, 1628 kJ (389 kcal)



Rotkraut, gekocht – nicht nur eine feine Beilage zu Wild. Mit dem fertigen, fein gewürzten Rotkraut ist der Rotkabis-Risotto noch schneller zubereitet.