



REZEPT DER WOCHE

KW 45 06.11. – 12.11.2023

Pak-Choi-Risotto (Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 150 g [Zwiebeln rot](#) „Höri Bülle“ (Art.Nr. 407)
- 400 g [Pak Choi](#) (Art.Nr. 720)
- 600 ml [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8417)
- 2 EL [Bratöl](#) (Art.Nr. 8807)
- 300 g [Risottoreis](#) (Art.Nr. 5807)
- 200 ml [Kokosmilch](#) (Art.Nr. 14149)
- 1/2 [Zitrone](#) (Art.Nr. 1760)
- 10 [Petersilienstängel](#) kraus (Art.Nr. 450)
- 4 EL [Semmelbrösel](#) (Art.Nr. 6016)
- 4 EL [Kokosfett](#) (Art.Nr. 8453)
- Etw. Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Pak Choi putzen und waschen. Pak-Choi-Grün von den Stielen schneiden und in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken und auf die Seite stellen. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Bratöl in einem anderen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel mit den Pak-Choi-Stielen darin andünsten. Risottoreis hinzufügen und ebenfalls anschmelzen. Nun portionsweise mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen und unter ständigem Rühren immer wieder die Flüssigkeit einkochen lassen. Erst zum Schluss Kokosmilch in den Reis geben und noch kurz mitköcheln lassen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Die blanchierten Pak-Choi-Blätter in Streifen schneiden und unter das fertige Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Petersilie waschen und trockenschütteln; einige Petersilienstängel zum Garnieren auf die Seite legen. Den Rest klein hacken und unter das Risotto mischen. Für die Brösel Kokosfett in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel darin anrösten. Von der heißen Platte nehmen, den Zitronenabrieb untermischen und das Risotto mit den Zitronenbröseln und der Petersilie garniert servieren.

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF