

# REZEPT DER WOCHE

KW 02 06.01. – 12.01.2025

## Pak-Choi-Risotto / Mangold-Risotto

(Für 4 Personen)



### Das brauchen Sie:

150 g	<a href="#">Zwiebeln</a>	(Art.Nr. 400)
400 g	<a href="#">Pak Choi</a>	(Art.Nr. 720)
	oder <a href="#">Mangold</a>	(Art.Nr. 721)
600 ml	<a href="#">Gemüsebrühe</a>	(Art.Nr. 8037)
2 EL	<a href="#">Bratöl Olive</a>	(Art.Nr. 8071)
300 g	<a href="#">Risottoreis</a>	(Art.Nr. 5046)
200 ml	<a href="#">Kokosmilch</a>	(Art.Nr. 14134)
½	<a href="#">Zitrone</a>	(Art.Nr. 1760)
ca. 10	<a href="#">Stängel Petersilie kraus</a> oder <a href="#">glatt</a>	(Art.Nr. 450 oder 451)
4 EL	<a href="#">Semmelbrösel</a>	(Art.Nr. 6016)
4 EL	<a href="#">Kokosöl</a>	(Art.Nr. 8453)
	Salz, Pfeffer	

### Und so geht's:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pak Choi/Mangold putzen, waschen, Grün von den Stielen trennen, ca. 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und beiseitestellen. Gemüsebrühe erhitzen. Bratöl erhitzen, Zwiebeln und Pak-Choi-Stiele andünsten. Risottoreis zugeben und kurz anschwitzen. Nach und nach Gemüsebrühe unter Rühren hinzufügen und einkochen lassen. Zum Schluss Kokosmilch einrühren und kurz köcheln.

Zitrone abreiben, Saft auspressen. Blanchiertes Pak-Choi-Grün in Streifen schneiden und unter das Risotto mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie hacken, unterheben. Für die Brösel Kokosfett erhitzen, Semmelbrösel rösten, Zitronenabrieb zugeben. Risotto mit Bröseln und Petersilie servieren.

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!**

**DECKERS**BIOHOF

Ottenhofener Straße 27  
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230  
E-Mail [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)