



Klimafreundlich und lecker

Rezept im November: Risotto mit Grünkohl

Zutaten für 2 Portionen

250g	Vollkorn- oder Risottoreis
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
300g	Grünkohl
250g	Pilze (z.B. Champignons)
750 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Kokosmilch
50 g	Mandeln (gehobelt)
2 TL	Salz
1 TL	Pfeffer

So geht's

1. Zwiebeln und Knoblauch feinhacken und in einem Topf glasig dünsten
2. Die geputzten Pilze in mundgerechte Stücke schneiden und 5-10 min mit anbraten
3. Reis gut waschen, abtropfen lassen und in den Topf geben
4. Mit Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 min köcheln lassen
5. Wenn ca. $\frac{3}{4}$ der Flüssigkeit aufgesogen sind, Kokosmilch und kleingeschnittenen Grünkohl hinzugeben und umrühren
6. Mandelsplitter, Salz, Pfeffer und bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen
7. Etwa 10 min köcheln lassen bis der Reis gar ist

Tipp

Zum Verfeinern kann man Hefeflocken oder Parmesan unterrühren.

Und das bringt's

Es entstehen nur 684g CO₂ pro Portion.

Zum Vergleich: Für eine Portion Spaghetti Bolognese entstehen 1,5kg CO₂!

Das Projekt "Klimafreundlich und lecker" ist ein Kooperationsprojekt der Kommunalen Allianzen Aurach-Zenn, NeuStadt und Land und A7 Franken West mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Neustadt a.d. Aisch sowie dem Landkreis Neustadt a.d. Aisch-Bad Windsheim.