Grünkohl Risotto

Zutaten:

- 160 g Risotto-Reis
- 600–700 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel - kleinwürfelig geschnitten
- 1 Knoblauchzehe - kleinwürfelig geschnitten
- 1-2 EL Pflanzenöl
- 150–200 g Grünkohl - Strunk entfernt, Blätter fein hacken
- 100 g Karotte - kleinwürfelig geschnitten
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Hefeflocken
- Petersilie (zum Garnieren)

Zubereitung:

1. Karotten in Pflanzenöl circa 5 Minuten bei niedriger Hitze dünsten
2. Knoblauch und Zwiebel zu den Karotten geben und mit dünsten
3. Grünkohl dazugeben und circa 2 Minuten mit dünsten
4. Reis dazugeben und glasig werden lassen. So viel von der heißen Gemüsebrühe dazugeben, bis alles knapp bedeckt ist
5. Für 30-40 Minuten (ohne Deckel) köcheln lassen und immer wieder umrühren - nach und nach die Gemüsebrühe hinzugeben bis das Risotto gar ist.
6. Hefeflocken einrühren und mit Pfeffer abschmecken.