



## Pilz-Risotto

2 Portionen, 202 kcal, pro Portion 101 kcal



### ZUTATEN

1 kleiner Blumenkohl, in kleine  
Röschen zerteilt  
150 g frische Pilzmischung, z.B.  
Champignons, Shiitake-Pilze, Austern-  
pilze, Pfifferlinge  
2 Sprühstöße Olivenöl  
3 EL Gemüsebrühe  
1/2 Bd. Petersilie, fein gehackt  
Salz und Pfeffer

- 1 Zerteilten Blumenkohl in Salzwasser bissfest kochen.
- 2 Wasser abgießen und Blumenkohl mit dem Stabmixer pürieren, sodass eine reisähnliche Masse entsteht. Nicht zu stark pürieren.
- 3 Öl in eine beschichtete Pfanne geben und die Pilze anbraten. Pilze aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Petersilie in der Pfanne anrösten, Blumenkohl dazugeben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Auf Teller anrichten und die Pilze darüber geben.

### TIPP

Risotto aus Blumenkohl ist ein gut schmeckender Ersatz für Reis. In der Stabilisierungsphase kannst Du 1 EL Pesto unter den Blumenkohl mischen. Wenn Du die Pilze ohne Fett anbrätst, kannst Du anstelle von Olivenöl 1 EL Pesto (+20 kcal) verwenden.