

# Blumenkohl–Risotto mit Kalbslyoner

## Mit knackigen Erbsen

Zeit: 45 Min

Schwierigkeit: Leicht

Kategorie: Leichter Genuss

Hast du dir auch schon lange kein cremiges Risotto mehr gegönnt? Das muss nicht sein: Statt Reis nimmst du Blumenkohl. Dann kommst du auf gerade einmal 250 Kalorien. Denn: Mit fetter Kalbslyoner wären es 360 Kalorien!

## Zutaten

Portionsgröße: 4 Person(en)



250 g

[KALBSLYONER, 250 G](#)

4,99

(2,00/100g)

inkl. MwSt. zzgl. Versand

- |        |  |
|--------|--|
| 1      | Blumenkohl (ca. 750 g)                   |
| 1      | Zwiebel                                  |
| 1      | Knoblauchzehe                            |
| 1 EL   | Olivenöl                                 |
| 20 g   | Parmesan                                 |
| 250 ml | Kalbsfond (Alternativ auch Geflügelfond) |
| 200 ml | Kochsahne (7% Fett)                      |
| 150 g  | Erbsen (TK)                              |
| 4 TL   | gehackte Petersilie                      |
|        | Salz                                     |
|        | Pfeffer aus der Mühle                    |

## Zubereitung

1. Zur Vorbereitung den Blumenkohl putzen, waschen, die Blätter entfernen und in Röschen teilen. Das untere Ende des Strunks abschneiden und den Rest grob würfeln.
2. Anschließend ein Viertel der Blumenkohl-Röschen in Salzwasser garen, bis sie weich sind, abgießen und dabei 100 ml des Kochwassers auffangen. Die Röschen im Anschluss daran zusammen mit der Cremefine im Mixer oder mit dem Schneidstab fein pürieren und beiseite stellen.
3. Den restlichen Blumenkohl mithilfe eines Multihackers, einer Küchenmaschine oder einer Reibe reiskorn groß zerkleinern und beiseite stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln

4. Die Lyoner ebenfalls würfeln und den Parmesan fein reiben. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Lyoner darin scharf anbraten, herausnehmen und warmstellen.
5. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch ins Bratfett geben und glasig dünsten. Den gehackten Blumenkohl hinzufügen, kurz mit anbraten, mit Fond und Kochwasser ablöschen und bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen.
6. Die aufgetauten Erbsen, Parmesan und die Blumenkohlcreme untermischen, nochmals kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lyoner nun hinzufügen und das Risotto bestreut mit frischer Petersilie servieren.