



DIÄTOLOGIN

Martina  
Brunnmayr

BSC MSC NUTR. MED.

*Essen mit Leib und Seele,  
Essen für Leib und Seele.*

Ernährungsmedizinische Beratung und Therapie

Web: [www.essen-leib-seele.at](http://www.essen-leib-seele.at)

Mail: [office@essen-leib-seele.at](mailto:office@essen-leib-seele.at)

## Grünkohl-Risotto mit Walnüssen

Zutaten für 2 Portion: ½ Zwiebel rot, 3 Grünkohlblätter, 120 g Reis, 400 ml Wasser, 1 EL Rapsöl, 1 TL Birnenbalsam Essig, 2 TL Gemüsesuppenwürze, Kräutersalz, Pfeffer, Kräuter der Provence, 2 EL Sauerrahm, Walnüsse und Käse gerieben nach Belieben

Zubereitung: Den Zwiebel fein schneiden und in Rapsöl in einem Topf glasig dünsten. Die fein geschnittenen Grünkohlblätter und den Reis dazu geben und anschließend mit Birnenbalsam Essig ablöschen. Das Wasser aufgießen, Suppenwürze dazu geben und unter regelmäßigem Umrühren leicht köcheln lassen. Wenn das Risotto fertig ist, noch mit Kräutersalz, Pfeffer, Sauerrahm und Kräuter der Provence würzen. Vor dem Servieren das Risotto mit Walnüssen und geriebenen Käse bestreuen.



Guten Appetit !