



DER WOCHE

BLUMENKOHLRISOTTO

MIT TAHINI-CREME

	Zutaten	Zubereitung
	FÜR DEN BLUMENKOHLE:	
1	Blumenkohl	Den Ofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einer Rührschüssel sämtliche Zutaten für den Blumenkohl außer den Blumenkohlrisotto selbst vermengen. Den Blumenkohl auf dem Blech verteilen, mit dem Dressing übergießen und sorgfältig darin wenden. Im Ofen 25 Min. rösten, bis der Blumenkohl an den Rändern goldbraun wird. Beiseitestellen.
80ml	Olivenöl	
60ml	Balsamicoessig	
4	Knoblauchzehen	
2 TL	Getrockneter Thymian	
	FÜR DIE TAHINI-CREME:	
75g	Tahinipaste (Sesampaste)	Inzwischen sämtliche Zutaten für die Tahini-Creme glatt und cremig rühren. Beiseitestellen. Für den Risotto die Brühe erhitzen und bei schwacher Hitze warmhalten. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten, jedoch nicht bräunen. Den Reis zugeben, sorgfältig umrühren und sanft anbraten. Den Wein Zugießen und verdampfen lassen. Kellen weise die heiße Brühe zugeben und vor jeder weiteren Kelle rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Der Risotto ist fertig, wenn er weich ist, aber noch etwas Biss hat.
1 EL	Gehackte Kräuter z.B. Petersilie, Minze, Koriander	
150g	Joghurt/ Sojajoghurt	
1	Schale einer Bio-Zitrone	
2 EL	Zitronensaft	
1 TL	Granatapfelsirup	
2 EL	warmes Wasser	
	FÜR DEN RISOTTO:	
1,5 l	Gemüsebrühe	Den Risotto vom Herd nehmen, die Tahini-Creme und die Hälfte des Blumenkohls unterrühren und zugedeckt noch 2 Minuten ziehen lassen. Mit dem restlichen Blumenkohl und den Kräutern garnieren.
1	Zwiebel, gehackt	
400g	Risottoreis	
100ml	Weißwein	