Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse
Rosenkohl-Orzo-Pfanne

Wunderbares Soulfood mit geröstetem Rosenkohl.

Zutaten:
500 g Rosenkohl, 300 g Orzo (Kritharaki, kleine reisförmige Nudeln), 1 Zwiebel, 2 Knobizehen, 800 ml Gemüsebrühe, ggf. etwas mehr, 100 ml Hafer- oder Sojacuisine, 3 EL Hefeflocken, 1 Zitrone (Abrieb und etwas Saft), 60 g Haselnüsse, 2–3 EL Olivenöl, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung:
Rosenkohl putzen und halbieren. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.
Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Rosenkohl mit der Schnittfläche nach unten hineingeben und bei mittlerer bis hoher Hitze kräftig anbraten, bis er goldbraun ist. Wenden, weitere 3–4 Minuten braten, leicht salzen und herausnehmen. Zwiebel fein würfeln und im verbliebenen Öl glasig dünsten. Knobi hinzufügen, anschließend den Orzo kurz mitrösten. Mit etwa 600 ml Gemüsebrühe aufgießen und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Nach und nach weitere Brühe zugeben, bis die Nudeln gar und schön cremig sind. Das dauert je nach Sorte etwa 10–15 Minuten.
Rosenkohl während der letzten 5 Minuten wieder dazugeben, damit er vollständig gart, aber noch etwas Biss behält.Pflanzliche Kochcreme, Hefeflocken, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Brühe hinzufügen.
Beim Servieren mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



